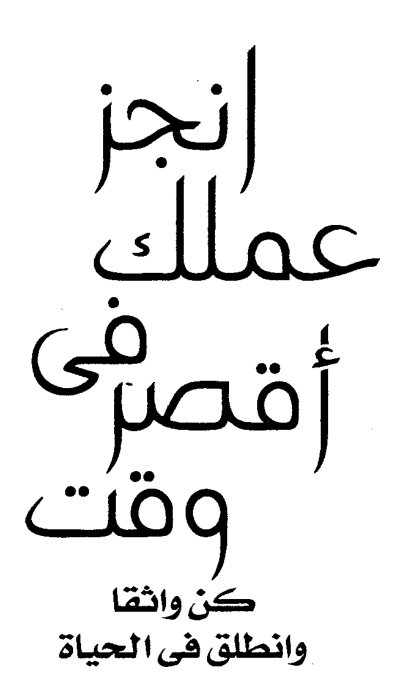


كن واثقا
وانطلق فى الحياة

أحمد عبد الفتاح



الناشـــر



للنشر والتوزيع
3 ميدان عرابى ـ القاهرة
تليفون: 01223877921 ـ 01112227423
فاكس: 20225745679+
darelhorya@yahoo.com

التنفيذ الفنى



رقم الإيداع: 2013/15944
الترقيم الدولى: 978-977-746-007-1

انجز عملك فى أقصر وقت

كن واثقا
وانطلق فى الحياة

■■

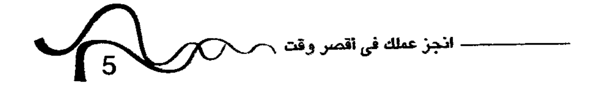


لقد كانت الدول المتقدمة قد اهتمت وما تزال ببحث وتنمية دافعية الإنجاز لدى أبنائها (كاليابان مثلا)، لذلك فإن الدول النامية تبدو أكثر احتياجا لمثل هذا الاهتمام، وخصوصا أن ديننا الحنيف حثنا وأمرنا بالبذل والإنجازوعدم اليأس والقنوط.

وعليه - أى الإنسان - أن يستفيد من طاقته وإمكاناته ما استطاع إلى ذلك سبيلا ولا يجعل الصعاب التى تواجهه عقبة فى طريقه.

وهناك بعض الأمور المهمة التى تثير الدافعية عند المرء للإنجاز والعمل منها على سبيل المثال:

- استشعارأن العمل ضرورة للفرد وللجماعة: فهذا الإحساس يؤثر فى النفوس. ويسمو بالوجدان



ويرقى بالعقول وينمى حب الخير ويزيد فعالية المرء وإنتاجه.

- الإحساس بالهواية والاعتزاز بها: وهوا تجاه إيجابى يستشعره المرء اتجاه دينه ومجتمعه ووطنه،هذا الاتجاه نحن بحاجة إلى تغذيته خصوصا فى عصر العولمة الذى يدعو إلى انصهار الهوية وذوبانها،لذا فمن السياسات التربوية فى التعليم الاهتمام بهذا الجانب والتركيز عليه،حتى يشعر الفرد أنه جزء من الكيان ويشعر بالفخر والولاء ويعتز بهويته وتوحده مع مجتمعه،وبالتالى يكون محافظا لمصالحه ومنميا لثرواته وساعيا للرقى به وتقدمه والنهوض بحضارته فى كافة مجالات الحياة.

- التنشئة الأسرية والمدرسية على حب العمل: فالإيحاء العملى أقوى أثرا فى التربية من الإيحاء النظرى،إن تلقين المبادئ السابقة نظريا جدواه قليل جدا، أما تحقيق الغاية المرجوة فلا يتم على الوجه الأكمل إلا بوجود مثال حسى يقتفى أثره ويحتذى

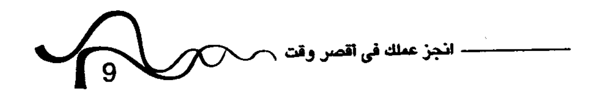
حذوه،فوجود الأب المربى والمعلم المثالى أشد تأثيرا وأكثر فعالية فى خلق المثالية والدافعية للإنجاز من مئات المحاضرات والوف المجلدات..فالعمل ميزان ومقياس صحة العمل.

- التركيز على تقدير الجهد المبذول وعدم تهميشه أو تقليل شأنه: وهذا يدفع الفرد لبذل المزيد من الجهد.

- وأخيراً فإن من المسلمات الأساسية: أنه كلما ارتفعت دافعية الأداء.. زاد الإنتاج.. بمعنى أن جودة وزيادة الإنتاج ترتبط ارتباطا طردياً بدرجة الدافعية للعمل والإنتاج..

■■■

أطلـق
طاقتك الخفية..!



تحديد الأهداف يساعدك على حياة أكثر اتزانا من الناحية النفسية..فهو يرشدك إلى طريقك فى الحياة.. وهو يرشدك إلى الاتجاه الذى ستركز فيه دائما..

عند وجود الأهداف..يوجد المعنى للعمل.. وهو ما يعنى حياة أكثر اتزانا..حيث وجود المعنى مما يحتاجه الانسان للحياة المتزنة...

من الناس من:

- لا يعرف ما يريد.. يحتاج إلى تحديد أهدافه..

- يعـرف مـا يريد لكن لا يدرك السـبـيل إلى تحقيقه..

- يعرف ما يريد ويدرك سبيل تحقيقه دون ثقة فى قدرته..

- يعرف ما يريد ويدرك السبيل إلى تحقيقه ويصر دائما على تحقيق الهدف.. (شخص ناجح)

تذكر: الفعل.. هو الفرق بين النجاح والفشل..

قانون التحكم: ضع البدائل والاحتمالات.. وضع حلولا مسبقة للمشاكل المتوقعة..

قم دائما بممارسة دورة الفعل والتعديل:

١ - خطط..

٢ - تصرف..

٣ - قيم النتائج..

٤ - عدل الخطط..

٥ - عد إلى ٢..

انطلق دائما إلى المستقبل ولا تلتفت إلى الماضى..لا تسمح للماضى بجذبك إلى الوراء.. وتعلم من الماضى الأليم بدلا من أن تكرر تجاربك الأليمة مرارا داخل عقلك فتعيشها آلاف المرات دون استفادة..

تسامح مع الجميع ـ وبخاصة الأهل ـ ولا تحمل الضغائن فى نفسك.. وثق أنهم لو كانوا يملكون أن يقدموا لك ما هو أفضل لفعلوا..

الأهداف تنقسم إلى:

ـ أهداف رئيسية..

ـ أهداف قصيرة المدى زمثل تعلم لغة.. قراءة كتاب.

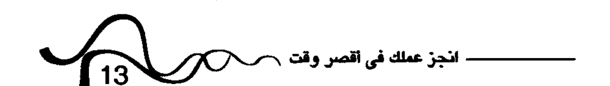
ـ أهداف متوسطة المدى زمن سنة إلى ٥ سنوات.

ـ أهداف طويلة الدى زمن ٥ سنوات إلى ٢٥ سنة.

ـ الهدف.. والهدف المستمر فى الزمن..

ـ الهدف: ينتهى بمجرد تحقيقه.. وهكذا قد تعود بك دورة المخ إلى البداية بعد تحقيقه..

مثال: لو جعلت هدفك الاقلاع عن التدخين.. فسوف ينتهى الهدف بتحقيقه.. وبعد الاقلاع؟.. تعود مجددا مع عودة دورة المخ إلى ما اعتدت عليه وألفته!



الهدف المستمر فى الزمن:

هو هدف لا ينتهى أثره.. فهو يختلف.. فإن دورة المخ لا تعيدك إلى النقطة الأولى بعد هدفك الأول..

لو جعلت هدفك التقرب إلى الله تعالى فإنك ستستمر فى هذا دون أن تعود إلى البداية..

حول هدف الاقلاع عن التدخين إلى أن تقلع عن التدخين للتقرب إلى الله تعالى.. بهذا يتحول الهدف إلى هدف مستمر فى الزمن.. وبهذا لا تعود مجددا إلى البداية..

تقليل الوزن الزائد هدف.. أما تقليله حفاظا على صحة أفضل ومظهر أليق.. فهو هدف مستمر فى الزمن.. وله أسباب تجعله أقوى..

أعطى أسبابا لكل هدف وابتعد عن التلقائيات تصبح تصرفاتك واعية وعلى أساس من المعلومات..

تحديات تحقيق الهدف:

١ ـ الخوف: Feel the fear & do it any way!

يجب أن تعلم أن الحكمـة مـن وجـود الخـوف أو الألم:

١ ـ مساعدتك على التقرب من الله تعالى..

٢ ـ الابتعاد عن السلوكيات السلبية..

٣ ـ أن تحسن من حياتك..

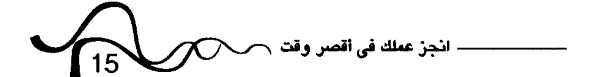
عند إدراك ذلك يصبح الخوف أو الألم للتعليم والتحسين. ولا يكونان عائقا لك..

تذكر: الخوف إحساس زائف دائما..

٢ ـ الصورة الذاتية السلبية..

٣ ـ المؤثرات الخارجية (كالمثبطين).

تذكر دائما.. أفكار الآخرين ربما تناسبهم هم.. لا مانع من تلقى الاقتراحات.. لكن فيما يخصك..عليك أن تقرر وحدك ما ينبع من ذاتك..



تذكـر: رأى الناس فـيك لا يدل عليك وإنما على آراء شخصية تخصهم..

الانسان المتزن يصدّر سلوكه المتزن إلى المحيطين به. والعكس بالعكس..

زالنجاح والقوة أن تعبر من فشل إلى فشل دون أن تفقد حماسكس جورج برنارد شو..

٤ ـ المماطلة..

الأركان السبعة للحياة المتزنة:

الركن الروحانى:

التسـامح التكامل: افصـل بين الشـخص وسلوكه.. ليس لأنك تكره سلوكا له فأنت تكرهه!..

العطاء غير المشروط..

الركن الصحى: اهتم بصحتك..

الركن الشخصى:

اخـرج عن روتين العمـل. وتذكـر أن الراحـة إنجاز تستمتع فيه بباقى إنجازاتك..

قم بتنمية مهاراتك ومواردك البشرية..

الركن العائلى: حسن العلاقات الأسرية.. العلاقات الأسرية الناجحة أيضا إنجاز..

الركن الاجتماعى:

حسن الروابط والعلاقات الاجتماعية.

الركن المهنى: الانجاز المهنى ضرورى للحياة المتزنة.

الركن المادى: الاستقرار المادى مهم..لكن تذكر: المال طاقة أرضية إن ركزت عليها جذبتك لأسفل..(يجب أن يكون المال فى يدك لا فى قلبك)

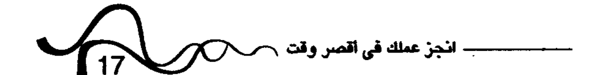
اسأل نفسك أسئلة الهدف المستمر:

أين أنا الآن من كل هذا؟

يقودك هذا السؤال لتعرف موقعك من الواقع..

وبسؤال: ماذا أريد؟

يقودك لادراك الهدف..



وبسؤال: لماذا؟

يقودك إلى إدراك الأسباب.مما يقوى الدافع إلى الهدف..

وبسؤال: متى؟

تضع خطة زمنية لتحقيق الهدف.تمنعك من المماطلة..

وبسؤال: كيف؟

تبدأ بالتخطيط وحصر الموارد وتنميتها ومواجهة التحديات..

قانون التركيز: التركيز دائما يكون فى اتجاه واحد..

التفكير فى اتجاه يتسع وينتشر بنفس الاتجاه..

الانسان يكون حساسا جدا تجاه ما يفكر فيه.وحساسا جدا تجاه أى مؤثر يتعلق بما يفكر فيه بشكل ما..

الهدف وقانون الاعتقاد:

كل هدف تربطه بأحاسيسك يصبح اعتقادا!..

الهدف باعتقاد إمكانية الفعل يولد الفعل!

والفعل أيضا يولد اعتقاد إمكانيته..

بمعنى.. إعتقاد إمكانية تنفيذ أمر ما. يجعلك قادرا على تنفيذه..

وإذا كان ثم من سبقك بالتنفيذ (مثلا) فإن هذا يولد لديك الاعتقاد بإمكانية التنفيذ..

الهدف والقيمة العليا:

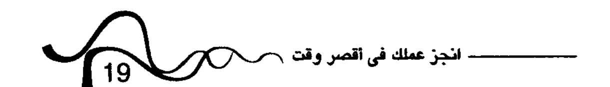
القيمة العليا تدفع إلى الهدف. والهدف يدفع إلى الفعل..

تقبل الواقع على أنه هدية من الله تعالى لتبدأ فى وضع الحلول..

تحقيق الهدف عن طريق العقل الواعى:

١ ـ اكتب الهدف (كتابة الهدف هى ٥٠٪ من تحقيقه) وذلك لتوجيه التركيز بالكامل نحو التفكير فى الهدف..

٢ ـ إقرأه دائما خاصة قبل النوم..



٣ ـ فكر فيه دائما حتى يصبح الهدف جزءا منك..

٤ ـ ضعه فى الفعل تدريجيا..

تحقيق الهدف عن طريق العقل اللاواعى:

يتم ذلك عن طريق:

التأمل (والتفكير فى تحقيق الهدف) ـ التخيل الايجابى (وهو تخيل طريقة تحقيق الهدف وقد سبق شرحه) ـ الوصول إلى حالة ألفا والاسترخاء ـ التصور (يختلف عن التخيل..فالتصور يكون بتخيل صورتك فى الحالة التى ترغب) ـ الاسترخاء ـ التأكيدات الإيجابية..

كيف تصل إلى ألفا:

حالة ألفا هى حالة من الاسترخاء التام مع قدر من الصفاء النفسى.حيث تساعدك بقدر كبير على الانفصال بمشاعرك عن المشكلة التى تواجهها.. وتعتمد على زيادة كفاءة المخ بتزويده بقدر وافر من الأكسجين..

يتم الوصول إليها عن طريق التنفس العميق يستغرق الشهيق فيه حوالى ثمان عدات ثم الاحتفاظ به بشكل لحظى ثم الزفير فى أربع عدات..

تقوم برفع عينيك إلى الأعلى أثناء الشهيق.. وإسبالهما أثناء الزفير..

بهذا تصل إلى حالة تقترب من التنويم.. وعندها يمكنك الاسترخاء لتفكر بشكل بعيد عن المشاعر السلبية..

قانون توارد الخواطر: كل ما تفكر فيه يتم إيجاده..

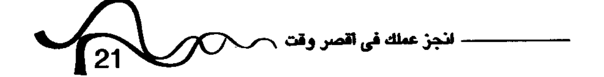
استراتيجية الفقى لتحقيق الأهداف:

هذه استراتيجية ينصح بها الدكتور آدم جونز:

١ - اضغط كل أزرارك وانطلق.

٢ - كن واضحا فيما تريد..

٣ - السرية والكتمان فى الفترة الأولى على الأقل.والغرض من ذلك هو الابتعاد عن المؤثرات الخارجية..



٤ ـ القرار القاطع بتحقيق الهدف..

٥ ـ حدد الأسباب واقرأها دائما..لتقوية الرغبة..

قانون النشاطات غير المنتهية: كل نشاط غير منته يرتبط فى اللاوعى بالألم..بمعنى أنك إذا اشتريت كتابا ولم تقرأه (مثلا) فإن ذلك سيعوقك عن شراء كتاب آخر وقراءته..حاول إنجاز كل ما تبدأ به..فلو قرأت الكتاب سيحفزك ذلك على شراء غيره..

٦ ـ اربط هدفك بالسعادة لا الألم..لو ارتبطت الرياضة فى ذهنك بالتعب فستحجم عنها وتتكاسل..أما إن ارتبطت بالصحة فستنشط لها..

٧ ـ الاعتقاد: والاعتقاد فى قدرتك على الفعل..

٨ ـ القيمة العليا..

٩ ـ نمى مهاراتك (ازدد معرفة)

١٠ ـ التخيل الابتكارى..

تذكر: المؤثرات الخارجية لاتؤثر على قرارك ولن يجعلك أحد تشعر بشئ دون إذنك..

١١ ـ الالتزام التام بتحقيق الهدف..

١٢ ـ المرونة التامة: الأكثر مرونة يتحكم فى حياته وفى نفسه..

١٣ ـ الاحتفاظ بالحماس..

١٤ ـ التحسن المستمر: طور مهاراتك باستمرار..

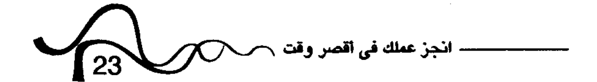
١٥ ـ مساعدة الآخرين: ليبارك الله تعالى لك فى علمك ولتستمر فكرتك من بعدك (عن طريق تلاميذك) ولتحقق أهدافك (سيساعدك من ساعدتهم بالتأكيد).

ابتعد عن: النقد..كى لا تجعل من تنتقد فى وضع التحفز تجاهك!

ابتعد عن: اللوم.. فهو يجعلك فى موقف الضحية!

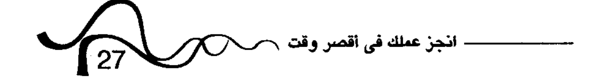
تذكر: الهدف (الفوائد) والقيمة العليا.. يوصلانك لهدفك مهما كانت التحديات.

■ ■ ■



كيف
تحقق أهدافك؟!

نستطيع تحقيق أهدافنا الشخصية والعملية عندما نؤمن بها ونسعى إليها إذ يؤدى وضع الأهداف والتركيز عليها إلى تحقيقها بحذافيرها فبإمكان الإنسان العادى تحقيق كل ما يصبو إليه دون امتلاكه لكل القدرات والمهارات الأساسية كما نظن ونعتقد فتحديد ما نريده واستعدادنا لدفع ثمن إنجازاتنا يستنفر طاقتنا الداخلية لأن الاستعداد أهم من مجرد امتلاك المهارة دون الإدارة لكن كل بداية جديدة تستدعى تصورات جديدة وهذه بعض الأفكار والخطوات التى ستساعدك على تشكيل نظام متكامل لإدارة أهدافك دون أهدافك: فالأهداف هى أفكار مكتوبة وكل ما عداها أضغاث أحلام فكتابة الأهداف تعنى الالتزامكن دقيقاً: فالأهداف

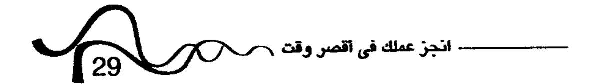


الواضحة تكون محدودة وجامحة أما الرغبات المبهمة فهى أحلام يقظةآمن بهدفك: ما الذى سيدفعك لتحمل المشقات ما لم تؤمن فعلاً بما تريد تحقيقه؟ابذل قصارى جهدك: الهدف الفعلى تكتنفه الإثارة وهذا يتطلب المزيد من المثابرة ومواصلة تغيير أساليب الإنجاز والإبتكار فى الأداء والعطاء وازن بين أهدافك طويلة المدى وأهدافك قصيرة المدى: تبدو الأهداف بعيدة المدى كالسراب الذى تحجبه الأيام استبق الأحداث وحقق بعض الأهداف السريعة لتحافظ على جذور الحماسضع أهدافاً فى كافة المجالات ولكل المهمات: عليك بوضع أهداف جديدة وبعيدة تشمل كافة جوانب حياتك، أشرك أقرانك والمقربين منك فالمشاركة مباركةنقح أهدافك بانتظام: يجب أن يؤدى تحقيق الأهداف القريبة إلى تحقيق الأهداف البعيدة فى نهاية المطافكن مرناً: قد يستدعى وعيك بما يستجد من أمور تغيير بعض أهدافكلتتناسب مع الواقع الجديدخطط للمستقبل

المنظور والمغمور: يهدف وضع الأهداف إلى التخطيط دون انتظار ما تأتى به الأيام، ابدأ بالتخطيطلعشر سنوات قادمة، ثم خمس سنوات، فسنة، ثم شهر، فإسبوع لينتهى بك الأمر إلى وضع خطة للغد واليوم ابدأ اليوم: بل إبدأ الآن: كل ما تحتاجه هو تخصيص ساعة كل أسبوع أو عشر دقائق كل يوم لمراجعة خططك وأهدافك للحفاظ على تسلسل أفكارك وتتابعهاكن أنت: لكل إنسان أسلوبه ولكل شيخ طريقته لا تقلد الآخرين ولاتقتبس نظمهم ولا تتشبه بأحد، ليكن إسلوبك الخاصفى وضع الخطط وتحقيق الأهداف مركزاً إهتمامك على البدء بهدف واضح وإنتهاء بعمل ناجحنعم، الشىء الوحيد الذى يجب ألا يغيب عن ذهنك هو أنك عندما تبدأ والنهاية فى ذهنك تكون قد وصلت إلى النهاية مع لحظة البداية.

الجواب يكمن فى قوة الهدف:

عندما يكون لديك هدف فأنت لا تتمنى فقط أن يحدث ما تريده أن يحدث.. وإنما يقوى عزمك



وتصميمك لتحقيق ما تريد بحيث يصبح ما تريده حقيقة قبل أن يحدث..

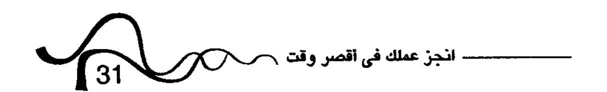
قبل أن تتخذ القرار يكون تركيزك على العوائق، والمخاطر، والتحديات والمشكلات التى تصحب هذا القرار، وكلما درست السؤال أكثر ظهرت لك المزيد من العوائق، وكلما اختبأت المكافآت والأرباح الناتجة من هذا القرار عن عينيك، لا يعنى ذلك أن تمضى مغمض العينين وإنما يعنى أن عليك أن تدرك لكل شىء أخطار وأن عليك أن تؤكد لنفسك أن الأخطار ليست طاغية وأن البيئة الوحيدة الخالية من الأخطار هى بيئة الإنسان الميت..

وعندما تتخذ قرارا بأنك ستحقق الهدف يحدث تحول جذرى، فقبل اتخاذ القرار تكون مشغولا فى مساءلة نفسك حول المهارات التى تملكها لمثل هذا القرار، وبعد أن تتخذه تسلم القيادة للإدارة وذلك فى حد ذاته ديناميت متفجر..

مكمن السر فى القرار، بمجرد أن تصبح ملتزما بهدف فإن طاقتك تتوجه لتحقيق هذا الهدف، وتجد أن تفكيرك يصبح صافياً ومركزا على ما تريد، إن قرار تحديد هدف يحرر تفكيرك لترى الحلول والأجوبة بدلا من المخاطر. فليس التفكير هو الذى يصفى الذهن، إنه اتخاذ القرار..

أحد أهم الأسباب التى من أجلها تتخذ القرار هى: أنك لن تحصل على كل المعلومات موجودة أصلا ولكنها محجوبة، فأنت لا تراها بوضوح حتى تحدد هدفا وتصنع قراراً بالوصول إلى الهدف، صحيح حواسك تلتقط هذه المعلومات باستمرار ولكنها لا تصل إلى ذهنك الواعى حتى تحدد أنك تحتاج إليها.

العقل يحجب المعلومات غير المهمة أو التى لا نحتاج إلها للاستخدام الفورى لأنه يسلمنا فقط تلك التى نحتاج إليها وهذه حقيقة علمية. فكر فى السمكة لماذا لا تغرق؟، لأن نظام المراقبة الذى تملكه



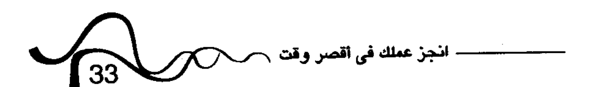
يسمح لها بأخذ ما تحتاج إليه من الماء وترك ما لا تحتاج إليه..

كذلك الناس غارقون فى المعلومات وقد خلق الله لهم نظام مراقبة يمرر لهم المعلومات التى يحتاجون إليها ويجب عنها تلك غير المهمة، وهو كالمصفاة. ولذا تجد أنك لو قررت شراء سيارة جديدة فستبدأ ترى كل إعلانات السيارات فى الطريق والجرائد وتسمع كل ما يتعلق بالسيارات. وكذلك الأم التى تنام بعمق وصوت الحفريات عند رأسها، فإذا بكى رضيعها فى الغرفة الأخرى قفزت من نومها لتطمئن عليه..

قبل اتخاذ القرار تكون معلوماتك حول المخاطرة والمشكلات كثيرة، وبمجرد أن تتخذ القرار يركز عقلك على الهدف الذى تمضى نحوه مزيلاً كل عائق..

يشبه ذلك أيضاً تسلق الجبال: فعندما تقف أمام الجبل الشديد الانحدار تدرك أن اتخاذ قرار التسلق

ليس بالأمر السهل بل هو أصعب من التسلق نفسه، وتجد نفسك تزن المخاطر والعوائق وتحسب وتضرب، وبعد أن تقرر التسلق وتبدأ العمل وتصعد لجزء من الطريق وتنظر وراءك لتجد نفسك فى مكان التراجع فيه أصعب من المضى تبدأ ترى المستحيل وترى كل حفرة أو فتحة أو شرخ يمكن أن تضع فيه يداً أو رجلاً. ومع إحراز التقدم والنجاح يبدو لك ما كان مستحيلاً ممكناً، وتظهر لك الخيارات المتاحة فى أثناء التسلق بوضوح، وتجد نفسك تتخذ مجدداً قرارات جديدة تؤدى إلى الهدف نفسه، وفى كل مرة تضطر إلى اتخاذ قرار ترى الهدف النهائى ماثلاً أمامك (قمة الجبل) يدفعك للمضى ولا يهم الطريق أو الاختيار الذى تختاره فى كل مرة، المهم أنها كلها مؤدية، كما أنك بعد أن ترى الهدف النهائى تحدد هدفا قصيرا أمامك يمكنك أن تصل إليه ولولا ذلك لما استطعت أن تمضى، فهناك هدف نهائى وهناك أهدف قصيرة صغيرة، وكلها تحتاج إلى قرارات وكلها



تطرح أمامك خيارات وكل الخيارات تحتاج أيضا إلى قرارات..

وأخيرا:

هل اقتنعت معى بتحديد الهدف؟

سحر التحفيز

يحكى زيج زيجلار أحد رواد التنمية البشرية فى العالم قصة وقعت له شخصيًا، يقول:

«منذ عدة سنوات مضت، جرحت ركبتى وأنا ألعب البولنج، ولهذا أصبحت أعانى من صعوبة فى الحركة لعدة أيام، وفى الليلة التالية لهذا الحادث كنت ألقى حديثًا فى مدينة أوماها بولاية نبراسكا».

وبعد أن تم تقديمى للجماهير أخذت أعرج على خشبة المسرح، ووضع رئيس الاحتفال الميكروفون أمامى، وحينئذٍ كان يمكننى أن أسمع بكل وضوح أفكار الجماهير وهم يقولون: انظروا كيف يعرج زيج! إنه مجروح ولكنه سيقدم أفضل ما عنده من أداء،

لقد كنت أعرف أننى أتمتع بتعاطف هؤلاء الحضور وبانتباههم التام.

وعلى مدار الساعة التى تلت ذلك، كنت أقوم وأجلس وأنحنى وأجلس القرفصاء وأخاطب الجماهير وأتحرك هنا وهناك، والمهم أننى كنت لا أشعر بأى ألم فى ركبتى وكنت أتحرك دون أن أعرج، ولكن فى اللحظة التى وضعت فيها الميكروفون جانبًا، وأخذت طريقى للنزول عن خشبة المسرح، انهارت ركبتى ووقعت أرضًا).

إذًا هو الحافز، جعل من زيج زيجلار يتخطى متاعبه، ويتغلب على آلامه، لقد كان حافز إفادة الناس مسيطرًا عليه، وهكذا يصنع الحافز المستحيل.

أول الطريق:

ما هو التحفيز؟ سؤال لابد أن نجيب عليه - عزيزى القارئ - قبل الانطلاق فى رحلة التحفيز الفعال، وهو ببساطة أى قول أو فعل يصل بأتباعك

إلى حالة من الشغف والسعادة والإقبال على الأعمال وإنجـاز الأهـداف، وذلك من خــلال مـجـمـوعــة من الدوافع التى تحثنا على عمل شىء ما.

ومن ثم فإن القـائد الناجح هو القادر علـى إيجاد تلك الدوافع عند أتبـاعه أو على الأقل تذكيـرهم بهـا، ومن ثم تحفيزهم من أجل إتقان وسرعة إنجاز الأهداف.

شرط بشرط:

ولكن هل عملية التحفيز مؤقتة أم مستمرة؟ وهذه من الأمـور التى اختلف عليهـا البشـر؛ فهناك فـريق يرى عـمليـة التحـفيـز مـا هـى إلا شـرارة مـا تلبث أن تضىء حتى تنطفئ، بينمـا يرى آخرون أنها عملية قد تستمر لوقت طويل.

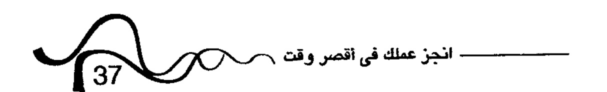
ونحن نرى أن عـملية التحـفيـز عملية مسـتمـرة، ولكن بشـرط أن يكون التحفيـز مبنيًا على أسـاس من ثقـة القـائد بـأتبـاعـه؛ فلن تنفع كلمـات التحـمـيس الجوفاء، ولن تحدث أثرها إلا أن خرجت وكلها ثقة

بالآخرين، فكما يقول لو تسو: (إن الذى لا يضع ثقته فى الآخرين؛ لن يجدهم أبدًا أهلًا للثقة).

فالقائد الذى لا يثق بأتباعه، سيظل كاهله مثقلًا بكل المهام، وسوف يفتقد جميع أتباعه الحماسة والتحفيز الكافيين لإنجاز المهام وتحقيق الأهداف.

المفتاح المناسب:

يختلف الناس فى طريقتهم للاستجابة للتحفيز، فمنهم من يؤثر فيه المكافآت، ومنهم من يؤثر فيه التقدير والمدح، ولذا؛ فلابد من إيجاد بيئة محفزة لكل أنواع البشر على اختلافاتهم، ولذا؛ يرى الدكتور طارق السويدان أن (طبيعة الأفراد تتفاوت من حيث استجابتهم إلى العوامل التى تؤثر على حافزيتهم أو دافعيتهم للعمل، من فرد لآخر، ومن مؤسسة لأخرى ... فالقيادة هى: تحريك الناس نحو الهدف، والقائد الفعال من يحسن عملية التحريك، باستعمال المفتاح المناسب للأتباع).



ويصف "الدكتور بريان تول" روشتة سريعة يوضح فيها دور القائد الفعال فى التحفيز حيث تصبح الفكرة المسيطرة عليه هى: (كيفية نسج حاجات الناس ورغباتهم بمتطلبات العمل، أو باختصار كيفية ربط مصلحة الناس بمصلحة العمل ربطًا عضويًا، ربطًا فى شكل نسيج عضوى قوى).

أنواع التحفيز:

فكما أن الأبواب المختلفة لا تفتح بمفتاح واحد، فكذلك أنماط البشر المختلفة لا تحفز بطريقة وحيدة.

ومن هنا تعددت أنواع التحفيز، ومنها:

١ ـ الحوافز المادية:

وتشمل الحوافز المادية المكافآت، وزيادة الأجور والرواتب، والمشاركة فى الأرباح، ومنح نسبة من المبيعات أو الأرباح، والترقيات الوظيفية، والمناصب الإدارية، وغيرها.

٢ ـ الحوافز المعنوية:

وتشمل خطابات الشكر، والمشاركة فى القرارات الإدارية، والثناء والمديح، وشهادات التفوق والتميز، وغيرها، وقبل الحديث عن التحفيز المعنوى، لابد أن نلقى نظرة على الحاجات الإنسانية التى يتوقف التحفيز الجيد على إشباعها:

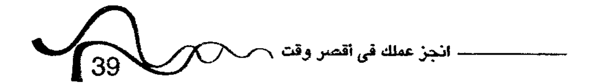
الحاجات الفسيولوجية:

١ ـ كالحاجة للطعام، والماء، والنوم

٢ ـ حاجات الأمان: مثل الشعور بالأمان النفسى، والمعنوى، وكذلك المادى، كاستقرار الفرد فى عمله، وانتظام دخله، وتأمين مستقبله.

٣ ـ الحاجات الاجتماعية: كحاجة الفرد إلى الانتماء إلى جماعة وأصدقاء، يبادلونه الود والحب.

٤ ـ حاجات التقدير: شعور الفرد بالتقدير والاحترام من قبل الآخرين، أو التقدير الذاتى.



٥ ـ حاجات تحقيق الذات: انطلاق الفرد بقدراته، ومواهبه ورغباته، إلى آفاق تتيح له أن يكون ما تمكنه منه استعداداته أن يكون.

فلك أن تتأمل فى أهمية تقدير الشخص وخطورته، فبتقديرك للشخص تكون قد أشبعت حاجة نفسية أساسية فيه، وبالتالى؛ تكون قد وصلت إلى أعماق قلبه، ولب فؤاده).

ومن ثم يصبح دور القائد هو ربط ما يجب على أتباعه إنجازه بما يشبع حاجاتهم الإنسانية؛ وهكذا يمكن للقادة الاستفادة بقوة من مبادئ نظرية ماسلو فى دفع أتباعهم نحو الأهداف؛ من خلال تعرفهم على احتياجات الأفراد ودرجة إشباعها، والتركيز على الحاجات غير المشبعة.

لكل عصر محفزاته:

لاشك أن الأفراد يختلفون باختلاف الأزمنة والعصور، ولا ريب بأن أتباع القرن الـ٢١ يختلفون

عن أتباع القرن الماضى، ولذا؛ يعدد كين بلانشارد مجموعة من الحوافز التى تذكى همم البشر فى القرن الحادى والعشرين، ومن أهمها ما يلى:

- ما يأتى مباشرة من القادة: لأن الأتباع يقدرون كثيرًا قيمة التقدير الذى يأتى مباشرة من قادتهم.

- ما يتوقف على الأداء: يريد الأتباع دائمًا تقدير جهودهم فى أداء مهامهم، ولهذا تستند الحوافز شديدة الفاعلية على إنجاز الأهداف.

أهمية التحفيز المعنوى

١ - ارتفاع الرضا عن المهام والأعمال:

يؤدى التحفيز المعنوى إلى مستويات عالية من الرضا، يقول كوزس وبوسنر متحدثًا عن المكافآت المعنوية: (وهذه المكافآت تمثل أهمية أكثر من الراتب والمنافع المادية؛ لزيادة الرضا والالتزام والمحافظة والأداء، وتكون غالبًا إيماءة شخصية بسيطة ومع

ذلك فهى أكثر المكافآت قوة، حقيقة إن المال يجعل الناس يقومون بالعمل، ولكنه لا يكفى لجعلهم يقومون بعمل جيد).

٢ ـ بلا حدود:

إن التحفيز من خلال التقدير له من الأثر البالغ ما يفوق التوقعات، يقول كوزس وبوسنر: (إن التقدير اللفظى للأداء أمام زملاء الفرد والمكافآت الملموسة مثل: الشهادات، والمعلقات، والهدايا الظاهرة الآخرى لها من القوة ما ليس له حدود).

٣ ـ ارتفاع الأداء:

يؤدى التحفيز اللفظى إلى ارتفاع الأداء، يقول روبين سبكيو لاند: (فإمطارهم ـ أى الأتباع ـ بكلمات المديح والتشجيع وحتى المصافحة باليد أو العناق يمكن أن تزيد من أدائهم؛ إن الكلمات البسيطة مثل: (شكرًا) أو (عمل رائع) يمكن أن يكون لها أثر كبير).

المحاذير الأربع:

هناك محاذير ومعوقات أربع يمكن أن يقع فيها بعض القادة، ومن ثم فقد تؤثر على أداء الموظفين، ومن ذلك ما يلى:

١ ـ عدم التقدير:

فقد يكون سببًا فى أن تخلف أتباعك عن أداء مهامهم، (فقد أثبتت إحدى الدراسات فى الولايات المتحدة، أن ٤٦٪ ممكن تركوا أعمالهم كانت بسبب عدم شعوهم بالتقدير).

ولذا يوصى كين بلانشارد فى كتابه (الإدارة المبتدئين)، فيقول: (لا ينبغى أبدًا أن تمنعك مشغولياتك من توفير دقيقة أو اثتين لتقدر فى أثنائهما إنجازات أتباعك؛ فالروح المعنوية لهم وأداؤهم وشعورهم بالولاء سوف يتحسن بالطبع نتيجة لذلك).

٢ ـ عدم المصداقية فى التقدير:

وإن كان غياب التقدير خطأ قياديًا فادحًا، فإن عدم المصداقية فيه أكثر خطأ، ولذا يقول باتريك

فورسيث: (ولكن لتكن على حذر، إذ ينبغى أن يكون اهتمامك حقيقيًا، فلو شاب تصرفاتك عدم المصداقية أو التظاهر، فسيسهل اكتشافه؛ مما قد يأتى بنتائج على نقيض ما تريد).

٣ ـ الاعتقاد بأن التقدير عديم الفائدة:

وعلى النقيض، قد يظن البعض أن تقدير القائد لأتباعه هراء لا فائدة منه، ومضيعة للوقت، وهنا يبادرنا باتريك فورسيث بنصيحة أخرى قائلًا: (لا تدع أحدًا يخبرك بأن الوقت الذى تقضيه فى التحفيز ـ وربما يكون طويلاً ـ لا طائل منه).

٤ ـ كثير الكلام قليل العمل:

وما نقصده هو أن هناك بعض القادة من يضع خطة لرفع المعنويات ويبذل من الوقت ما يبذل، ولكنه لا ينفذ من ذلك شىء، يقول ستيف جوترى: (ليس مهمًا كيف تتابع أداء أتباعك ولا الطريقة التى تبنى وترفع بها المعنويات، المهم أن تقوم بذلك فعلاً).

تقدير بلا مشاكل:

وفى الختام إليك بعض الخطوات العملية لجعل التحفيز المعنوى فعالاً:

١ ـ اشكر أتباعك بنفسك على القيام بأعمال جيدة: وجهًا لوجه، أو بشكل مكتوب، أو بكليهما، افعل ذلك باستمرار وحرارة.

٢ ـ كن مستعدًا لتوفير وقت تلتقى فيه بأتباعك وتستمع إليهم: وذلك بحسب ما يحتاجون إليه أو يردونه.

٣ ـ اعمل على إمداد الأتباع بمعلومات دقيقة ومتواصلة عن مستوى أدائهم، وادعمهم وساعدهم على تحسين أدائهم.

٤ ـ قدر الأتباع المتميزين وكافئهم وتعامل مع الأتباع العاديين ومنخفضى المستوى؛ بما يجعلهم يحسنون مستوى أدائهم.

٥ ـ أشرك أتباعك فى القرارات، وبخاصة تلك التى تؤثر عليهم، إن الاشتراك يقابلة الالتزام.

٦ ـ أتح الفرصة للأتباع للنمو ولتعلم مهارات جديدة وشجعهم على بذل قصارى جهودهم، وضِّح لهم كيف يمكنك مساعدتهم فى تحقيق أهدافهم وتحقيق أهداف العمل فى نفس الوقت، وفِّر مناخًا من الشراكة بينك وبين كل واحد منهم.

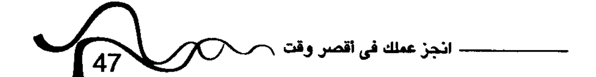
٧ ـ اعمل على توفير مناخ يتسم بالصراحة والثقة والإمتاع، شجِّع الأفكار الجديدة والمقترحات والمبادرات، اجعل أتباعك يتعلمون من الأخطاء، وتعلَّم أنت أيضًا معهم بدلًا من أن تعاقبهم عليها.

٨ ـ احتفل بالنجاحات، وخصص بعضًا من وقتك للاجتماعات والأنشطة التى تعمل على بناء فرق العمل ورفع الروح المعنوية.

■ ■ ■

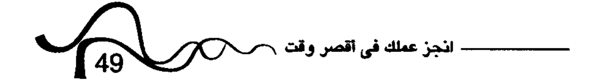
التشاؤم

أقصر الطرق
للعتــه..!



يعتقد البعض أن التشاؤم مجرد حالة عادية عادة ما تصيب الفرد، ولكن الجديد الذى نناقشه اليوم هو أن التشاؤم أكثر من مجرد حالة عادية بل أنه مرض مزمن، وقد تتعدى حدوده الاضطرابات النفسية ليصيب الإنسان بأمراض بدنية عديدة، فقد كشفت دراسة أمريكية حديثة أجريت على ٣٥٠٠ شخص أن الأشخاص الذين سجلوا درجة عالية فى مقياس التشاؤم يزداد احتمال تعرضهم للإصابة بالعته بعد فترة تتراوح بين ٣٠ و٤٠ عاما.

وتبين أن احتمال الإصابة بالمرض بين الذين سجلوا درجة عالية جدا فى مقياس القلق والتشاؤم أعلى بنسبة أربعين فى المائة..



كـمـا أكـدت دراسـة أخـرى أن النسـاء اللاتى يتـعـرضن للضـغـوط النفـسـيـة والقلق والتـوتر والانفعالات أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام.

وقد اجريت الدراسة على مجموعتين من السيدات اللاتى يعملن بمهنة التدريس وتتراوح أعمارهن مابين ٦٠ و ٦٥ عـامـا، وبينت نتـائج الدراسـة ان سـيـدات المجموعة التى لم تظهر عليهن أعراض هشاشة العظام كن أكثر حرصا على القيام بنشاط رياضى يومى مثل - المشى - واكثرا على تناول غذاء متكامل مع المحافظة على الوزن المناسب والنوم فى مواعيد منتظمة وبساعات كافية ولم يستسلمن للاكتئاب والانفعالات وابتعدن عن القلق من ضغوط الحياة اليومية، كما حرصن على العـلاقـات الاجـتـمـاعـيـة وممارسـة بعض الانشطة الترفيهية، وأثبتت هذه الدراسة أيضا أن الجهود الذاتية التى تبذلها المرأة فى هذه المرحلة العمرية لتحسين جودة الحياة يمكن أن تحميها فى مرحلة متقدمة من العمر من أخطار مرض هشاشة العظام.

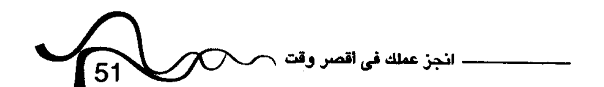
ولا يؤثر التشاؤم والقلق على الشخص نفسه فقط، حيث أظهرت دراسة حديثة أن عدوانية الطفل فى مرحلة الطفولة ترجع إلى إصابة الأم بالاكتئاب أثناء وبعد الولادة، ومن الطبيعى أن تصاب السيدات فى الاسبوع الاول من الولادة بتقلب مزاجى وكآبة خفيفة لكن تزول هذه الحالة بعد فترة.

ويفسر العلماء ذلك بقلق الأم من مدى قدرتها على رعاية صغيرها وقلة النوم، فضلاً عن بعض المشكلات الزوجية التى تحدث بعض الولادة.

وينصح الاطباء فى حالة استمرار حالة الاكتئاب اكثر من شهر بضرورة استشارة الطبيب النفسى ليرشدها لكيفية التخلص من هذه الحالة.

ولكن قبل الذهاب إلى الطبيب النفسى ينصح الخبراء ببعض النصائح التى تجعلك أكثر إقبالا على الحياة، ومنها:

- ضرورة مقاومة الأفكار التشاؤمية بل التفكير فقط فى كل ما هو إيجابى فى شخصيتك..



- إن تعلم شيئا جديدا يمنحك الشعور بالسعادة والإنجاز فعليك الاهتمام بهذا الجانب.

- إن احترامك للناس وإظهار مشاعرك الإيجابية تجاههم يجعلك تشعرين بالسعادة وسوف يغير من نظرتهم إلى شخصيتك.

- عليك بتغيير روتين الحياة اليومى والمناظر الموجودة بمنزلك والاهتمام بعمل شيئا جديدا بعيدا عن أنشطتك التقليدية.

- إن الضحك لا يحسن حالتك المزاجية فقط ولكنه يسرع من الشفاء من الأمراض ولذلك ينصح بالاهتمام بجلسات الأصدقاء وتبادل الضحكات والنكات والابتعاد عن تداول الأخبار المحزنة والمشكلات المعتادة..

تفائل.. لتنجح

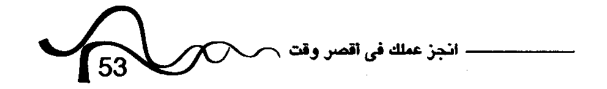
هل تعتقد أن أحداً لن يستطيع أن يصل الى النجاح الذى يتمناه بسبب فقر والده أو انحطاط مركزه الاجتماعى.

هل تعتقد أنك لا تحظى بالحظ الجيد وأن الطريق معاكس لك والقدر ضدك، وأنه لامجال لتقدمك فى منصبك؟

إنك لعلى خطأ كبير إذا اعتقدت شيئاً من ذلك أو سمحت لهذه الأوهام أن تتسلل الى نفسك، وتتحكم فى حياتك.

هناك ألوف من العظماء وكبار رجال الأعمال عرضت لهم ظروف كظروفك أو أسوأ منها، ولكنهم رغم ذلك لم ييأسوا بل واصلوا سعيهم فى ثبات وإيمان حتى بلغوا أهدافهم وأدركوا النجاح المطلوب.

لماذا تيأس من النجاح فى عملك، مهما تكن الأسباب؟ ألانك فقير؟.. لقد ظل "برنارد بليس" ستة عشر عاماً يكافح ويواصل البحث رغم فقره المدقع، فكانت النتيجة أن تكلل سعيه بالنجاح ووفق الى ابتكار نوع من اللدائن الكيميائية كان له شأن عظيم فى الصناعة الحديثة.



أم لأنك جاوزت سن الدراسة والتعليم؟.. إن أحد الاشخاص ظل ثلاث عشرة سنة، وهو يواصل العمل بضع سنوات كل يوم فى مصنع الغزل، وكان يضع الى جوار مغزله كتاباً يختلس النظر الى صفحاته من لحظة لأخرى وهو يدير المغزل، فتلتقط عيناه جملة من هنا وجملة من هناك، وبعد انتهاء ساعات العمل، كان يذهب الى مدرسة مسائية يقضى فيها نحواً من ساعتين، فإذا ما عاد الى البيت واستراح قليلاً، استأنف القراءة والمطالعة حتة تخطف أمه المصباح الذى يقرأ عليه، وحينئذ يأوى الى فراشه مضطراً.

وقد ظل كذلك منذ كان فى العاشرة من عمره حتى بلغ الثالثة والعشرين، ثم نال بعد ذلك شهادة فى الجيولوجيا وأخرى فى الطب.

إجعل حياتك أفضل مما أنت عليه:

كثير منا لا يتغيرون كثيرا مالم يجبروا على ذلك، كى تتغير بصورة أيجابية، أجبر نفسك على ما يلى:

- تكلم بهدوء، حتى ولو كان ذلك يبدو كالصراخ!

- أبحث عن النواحى الأيجابية، حتى ولو كان ما تراه سلبيا.

- إستمع، حتى ولو كان يبدو كأنك تتكلم!

- إمتدح الشئ الجيد، حتى ولو كان يبدو كأنك تنتقد الشئ السئ!

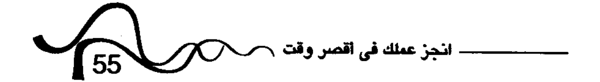
- إرفع من شأن الناس، حتى ولو كان يبجو لك كأنك توجه اللوم لهم!

- إطرح أسئلة، حتى لوكان يبدو كأنك توجه لهم أوامر، أو تضع لهم قواعد وأنظمة!

- فوض الصلاحيات، حتى ولو كان يبدو أنك ستقوم بالعمل بنفسك!

- إعمل الشئ الآن، حتى ولو كان يبدو أنك ستفعله بعد حين!

- أفعل الشئ الهام، حتى ولو كان يبدو أنك تفعل الشئ العاجل!



- فكر فى الآخرين أولا، ، حتى ولو بدا أنك تفكر فى نفسك أولا!

- إفعل المزيد، حتى ولو بدا عليك أنك تفعل القليل!

- ثق بالآخرين، حتى ولو بدا أنك تخشى أن تثق بهم!

- كن مهذبا، حتى ولو بدا عليك أنك سليط!

- إخدم الآخرين، كما لو بدا أنك المخدوم!

- نظم نفسك على نحو أفضل، كما لو بدا أنك لم تستطع ذلك!

- كن مبتهجا وحتى لو كنت تشعر بالإنقباض!

- سامح وحتى لو كنت تبدو باحثا عن الإنتقام!

- كن شاكرا، حتى لو كنت تبدو شاكيا!

- كن متواضعا، حتى لو كنت تشعر بالتعالى والعجرفة!

- كن واحدا من أعضاء الفريق، حتى لو كنت تريد العمل لوحدك!

ـ فكر فى الحصول على المزيد من النتائج الجيدة أكثر مما تفكر فى عمل الأشياء بالطريقة التى ترغب!

ـ ركز على كل ما هو جيد وحقيقى، ونبيل ومشرف!

خذ الوقت الكافى لتفهم طبيعة ذاتك (أى مزاجك الشخصى) فالأمزجة الشخصية المختلفة ذات إستجابات، وردود فعل مختلفة بالنسبة لمواضيع إدارة الوقت، تعلم كيف تفهم لماذا تفعل ما تفعله بالطريقة التى تفعلها.

إذا عاهدت، أو وعدت، أوف بوعدك، وعندما تقول إنك ستفعل شيئا، إفعله، وعندما تعد بعمل شئ فى وقت محدد أنجز ذلك العمل فى ذلك الوقت.

يقول هنرى فورد: سواء كنت تفكر بأنك تستطيع، أو تفكر بأنك لا تستطيع، فأنت على صواب، فالرسالة واضحة، وهى نعم، أنت تستطيع إذا صممت على أنك تستطيع!

لتكن أفضل ما يمكنك أن تكون عليه كل يوم!

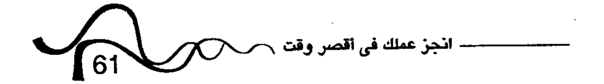
اجعل الخطأ يبدو سهل التصحيح

منذ مدة قصيرة خطب صديق لى يبلغ الاربعين من العمر وقد اقنعته خطيبته أن يتعلم الرقص فاعترف لى قائلا: (الله يعلم اننى كنت بحاجة الى دروس فى الرقص لأننى رقصت مثلما كنت أرقص منذ عشرين سنة، وقد اخبرتنى بهذه الحقيقة اول مدرّسة جاءت لتعلمنى، وقالت ان خطواتى كلها خطأ، فكان على ان انسى كل شئ وأبدأ من جديد، الا ان ذلك كان يقتضى مجهودا كبيرا ولم يكن هناك أى دافع للمتابعة فتخليت عنها، اما المدرّسة الثانية فمن المعقول أنها كذبت على الا اننى احببتها، وقد قالت لى دون اكتراث ان رقصى هو على الطراز القديم، الا ان الخطوات الاساسية هى صحيحة. واكدت لى اننى لن اصادف اى مصاعب فى تعلم خطوات جديدة، ان اول مدرّسة خيبت آمالى عندما شددت على اخطائى، فأكدت لى قائلة: (ان لك شعور فطرى للموسيقى، وانت حقا

راقص ذو موهبة طبيعية) الا ان منطقى كان يشعرنى أننى كنت سأظل راقصا من الدرجة الرابعة ومع ذلك وما زلت ارغب من كل قلبى فى أن أفكر انها تعنى ما تقوله، ولكى اتاكد من ذلك كنت ادفع لها لمثل هذا القول، وعلى أى حال أنا اعرف اننى اصبحت أرقص بطريقة افضل مما كنت لو لم تخبرنى ان لى اذانا موسيقية لان ذلك شجعنى وملأنى املا وجعلنى اتحسن، قل لطفلك أو لزوجتك أو لموظفك أنه ابله أو احمق عندما يخطئ، وانه ليس له أى مواهب وان كل ما يفعله هو خطأ، عندها ستقتل كل أمل وحافز كان يدفعه للتحسن، ولكن عندما تستخدم الطريقة الاخرى، كن مسرفا فى التشجيع واظهر سهولة الاشياء ودع الشخص الآخر يشعر بثقتك بقدرته على فعله، عندها سيتدر[illegible] أن ينجح ويتفوق وان هذه الطريقة هى التى يستخدمها (لويل توماس)، وصدقنى انه فنان مبدع فى مجال العلاقات الانسانية فهو يبنى

شخصيتك ويعطيك الثقة بنفسك ويمدك بالشجاعة والأيمان، فمثلا قضيت مؤخرا عطلة نهاية الاسبوع مع السيد توماس وزوجته وفى مساء السبت طلب ان نلعب البريدج فقلت: مستحيل ان العب البريدج فأنا لا اعرف شيئا عن هذه اللعبة التى كانت دائما سرا غامضا بالنسبة لى اجاب لويل: (لماذا يا دايل ليس فى الامر سرا مطلقا، ولا تحتاج فى هذه اللعبة الا الذاكرة والتفكير، لقد كتبت مرة فصلا عن الذاكرة والبريدج ستكون سهلة بالنسبة لك لانها تناسب مواهبك وسرعان ما وجددت نفسى جالسا امام طاولة البريدج لاول مرة وذلك لمجرد انه قيل لى ان لى موهبة طبيعية ومن السهل على ممارسة هذه اللعبة، انّ الحديث عن البريدج والذى ترجمت كتبه التى تجور حول اللعبة الى اثنتى عشرة لغة وبيع منها مليون نسخة، ومع ذلك فقد اخبرنى انه لم يكن ليصبح محترفا، لو لم تؤكد له شابة أن له موهبة خاصة فى هذه اللعبة، فعندما أتى الى

اميـركـا عـام١٩٩٢ حـاول ان يجـد عـمـلا فى تعليم الفلسفـة وعلم الاجـتـمـاع لكنه لم يفلح ثم حـاول ان يعمل فـى بيع الفـحم فـفشل فى ذلك ايضـا ثم حـاول بيع البن الا انه فـشل فى ذلك ايضـا ولـم يخطر آن ذاك أن يتعلم لعبـة البـريدج، فهو لـم يكن لاعب ورق فـاشل فحسب بل كان عنيدا جدا ايضـا، فكان يسـأل الكثيـر من الاسئلة وويتفحص الورق بعد انتهاء اللعب كمن يشـرح الجثة بعد الوفـاة حتى لم يعد احدا يلعب مـعـه، ثم التقى بمعلمـة بريدج هى جـوزيفـين ديلون، فـوقع فـى حبهـا وتزوجهـا، لاحظت كيف يحلل ورقـه بعناية فـأقنعتـه أنه عبقـرى حيوى فى اللعب، اخبـرنى كـالبـرسـتون ان التـشـجيع فـقط هو الذى جـفـعـه الى اتخـاذ البـريدج اختـصـاصـا لـه، وهكذا، ان اردت ان تغيـر الناس دون التسبب بالأسـاءة أو اثارة استـيـائهم استخدم التشجيع واجعل الخطأ الذى تريد تصحيحه يبدو بسـيطا، واجعل الشئ الذى تريـده من الشـخص الآخر أن يقوم به يبدو سهلا.



١ ـ البسـاطة فى الحـياة: تجـاوب مع الأشـيـاء البسـيطة المحـيطة بك ولاتتعـود أن تطلب مـا ليس عـادياً لمتعتك، فالحياة جميلة إذا تعلمت ان تستمتع بما فيـها من جـمـال، وان من واجـبنا نحن البـشـر ان نستمتع حق الاستمتـاع بكل ما وهبتـه الحيـاة لنا، وبمثل هذه الوسيلة نستطيع ان نشعر بالسعادة.

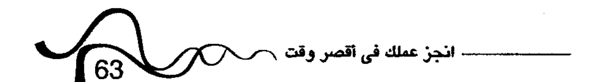
٢ ـ لا تتوقع المتاعب: من الناس من يتوقع المتاعب قبل وقوعها فهو أبداً يظن أن هنـاك خطأ وقع منه، أو مرضـاً أو نائبـة ستحل به...فـتراه يسـتيـقظ من النوم ويسائل نفسه:

"فى أى جزء من جسمى أصابنى المرض اليوم؟ ثم يتحسس نفسـه، ولو أن كل إنسـان فـعل ذلك لأحس بتعب أو ألم، وأن من يتحسس نفسـه لابد أن يجد ألماً فى موضع مـا، وبتركيز ذهنه فى هذا الألم يتضخم وينمـو إحسـاسـه بالمرض، ولشـد مـايدهش الطبيب

حين يفحصه فلا يجد به شيئاً.. فإياك أن تفكر بالمرض أو تخاف من المتاعب.

٣ ـ حب عملك: كل إنسان يسعى الى رزقه ويتخذ لنفسه عملاً، جدير به أن يحب عمله وأن يتجنب المتاعب التى تنشأ من بغضه لعمله، إن المرء الذى يمقت عمله يظل ضجراً متأففاً وهو يؤدى هذا العمل البغيض الى نفسه، وقد ثبت بالتجارب ان مثل هذا الإنسان لايحب عمله الثانى أو الثالث، وبمعنى آخر هو لايحب العمل، كائناً ما يكون، وهو فى غضون تنقله من عمل الى آخر يعانى أزمات مالية.. زقد يقضى فترات طويلة عاطلاً عن العمل، ولو أن المرء أحب العمل الذى يقوم به، واستمتع بما انتجه ومايفيد به المجتمع، لأحس بالسرور والانشراح من نفسه ومن عمله وممن يشتغل عنده.

٤ ـ لتكن لك هواية: مما يزيد من متعة الانسان بالحياة ان يكون له، الى جانب عمله، هواية طيبة فالتجارب الجديدة تحدث أثراً نفسياً جميلاً،



والهواية تخلق التجارب الجديدة وتخلق المجهود المثمر، وكلاهما متعة للإنسان، ومن لاهواية له تمر به أوقات طويلة مملة، يضطر فى غضونها الى التفكير فى متاعبه، وهنالك هوايات كثيرة لاداعى لتعدادها، والأفضل للمرء أن تكون هوايته مجدية مثمرة.

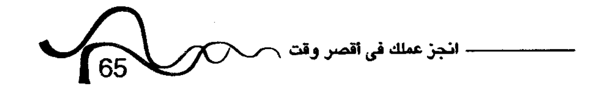
٥ ـ كن قنوعاً: من الناس من لايرضى عن شىء حوله، فهو ساخط على الجو.. ساخط على كل شىء يحيط به.. كأنما هو يحيا فى جحيم، والمأسة أن هذا السخط لاجدوى منه وعدم الرضى لامبرر له.

ولاريب أن الرضى أسهل من السخط وأيسر، وأصح للجسم وأمتع للنفس والروح، والبحث عن العناصر التى ترضى ايسر من تلمس العناصر التى تسخط الإنسان ولاترضيه، وإنه لخير للإنسان ان يقنع بما يستطيع الحصول عليه، ويترك التطلع الى مايتعذر الحصول عليه، وليس معنى هذا ان لايكون الإنسان طموحاً الى الرقى المعقول.

٦ ـ حب الناس والمجتمع: الإنسان يعيش وسط الناس، ويتصل بهم فى كل خطوة من خطواته، فما معنى ان يحس بالكراهية لمن حوله؟ مثل هذه الكراهية تنشأ من فرط الأنانية والانطواء على النفس، ومن كان كذلك فإنه لايتقبل صداقة أحد، ينفر من الناس، حتى إذا وجد نفسه فى عزلة عن الناس، رثى لحالته وخيل اليه انه مضطهد، والنتيجة ان يصاب باضطراب عقلى، أو تتكون عنده نفسية معقدة.

من اجمل جوانب الحياة ان يحب الانسان الناس، وان يندمج فى المشاريع الإنسانية ويتعاون مع الناس فى الأعمال المثمرة لخير المجتمع وتقدم الإنسانية.

٧ ـ كن مرحاً: ما أحلى أن يستيقظ الإنسان من نومه ويحيى زوجه تحية الصباح بكلمات رقيقة، وما أحلى ان تفتح الزوجة عينيها وتحيى زوجها بأحسن من تحيته، ان روح الدعابة فى الاحاديث تخلق جواً جميلاً، وكل إنسان يستطيع ان يخلق فى نفسه روح الدعابة.



٨ ـ لاتنهزم فى الأزمات: كثير من الناس ينهارون إذا ماصدموا بنكبة من النكبات، ويتلاشى تفكيرهم ويتبلد ذهنهم، ويقفون حيارى لايعرفون ماذا يفعلون، فتتراكم ف يلحظة واحدة النكبة والعجز واليأس، والواجب ان يظل الإنسان واضعاً قدميه حيث يقف، وان يتقبل فى رضى ما لا يستطيع تغييره، وان يفكر فى خير السبيل لاستئناف حياته على خير وجه، فالمستقبل هو الذى يجب ان نفكر فيه.

٩ ـ البت فى المشاكل: تعترض الإنسان فى خضم الحياة مشاكل عديدة، وواجب المرء ان يحسم هذه المشاكل بقرار عاجل، حتى لو أخطأنا بعض الأخطاء الصغيرة، لأنه إذا ظل يفكر فيها طويلاً، ويقلبها على كل وجوهها مرة بعد أخرى، نتج من إطالة التفكير اضطراب الذهن، تأرجح التفكير..

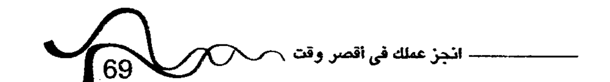
١٠ ـ لك الساعة الحاضرة: إن الساعة التى نعيشها الآن، هى الساعة التى نضمن الحياة فيها، ولهذا يجدر بنا أن نجعلها لحظة سعيدة.

إن بعض الناس يعيشون على أساس التطلع الى شىء فى المستقبل، وفى غمره هذا التوقع يفتقدون قيمة الساعة الحالية التى يحيونها.

والإنسان الذى ينظر بعين الخيال الى ماسيكون فى مقبلات الأيام ينسى الحاضر الذى يعيش فيه، ويفقد ما فيه من جمال، إن على المرء ان يفكر فى المستقبل حقاً ويضع خطته، ولكن يجب أن لايغرق نفسه فى التفكير الخيالى على الدوام، ومن السخافة ان نقلق بالنا بما ستتعرض له حياتنا فى المستقبل من مشاكل وأزمات.



احترس
من السقوط
فى هذا البئر..!



ـ من منا يشعر بالسلبية دائما وأنه ليس هناك أمل؟

ـ من منا يعتز بنفسه دائماً ويثق بذاته؟

ـ من منا مصاب بداء الفشل المزمن؟

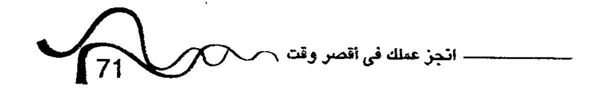
ـ من منا ينجح فى كل مايريده وباستمرار؟

ـ من منا اسير روتين حياته؟

ـ من منا يستطيع ان ينتج كل يوم جديد بفكر متجدد؟

ـ من منا نفسه؟

كل الناس فى كل العالم لديهم نقاط قوة وضعف والكل ينجح ويفشل، يقع ويقوم مرة أخرى، يتعثر ولكن لايظل على الأرض بل ينهض بنفس مستوى السقوط، لاليقف لينقص عنه تراب الأرض بل ليتعلم



لماذا سقط ووقع، هذا هو الفارق بين ضدين:السلبية والاعتزاز بالنفس.

انظر لنفسك: مامصادر قوتك وكيف تنميها ومانقاط ضعفك وكيف تقويها، هل تعرف ذلك عن نفسك.

انظر لنفسك هل انت:

- تؤثر فى الآخرين ليؤدوا الأعمال التى تريد إنجازها.
- تقنع الآخرين لتحقيق أهداف ما بحماس.
- تحث الآخرين على العمل وباختيارهم.
- ناضج ولست صاحب تصرفات طفولية.
- صاحب همة نفس عالية حيث قوة الشخصية والإقدام والعزم والتصميم.
- صاحب قدرات إدارية كالتخطيط والتنظيم والتوجيه والتعليم والإنجاز واتخاذ القرارات.
- منطقى وحاسم فى الأمور.

- نشيط ويقظ.

- تتطلع نحو الأفضل.

- تستطيع تدريب الآخرين على أى شىء من جانبك.

- تعرف عملك جيدا وكل شىء عنه.

- تستطيع أن تحقق إنتاجية عالية بتكلفة منخفضة وبجودة رائعة.

- لديك القدرة على مواجهة أزمة بهدوء.

- تداوم على التعليم لتحسين أدائك.

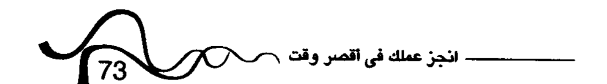
- تحافظ على لياقتك البدنية.

- تراعى مشاعر الآخرين.

- تمسك نفسك عند الغضب وتمسك انفعالاتك.

- لديك القدرة على الاستماع للأفكار المعارضة.

- تقدر على أن تتكيف مع شخصيات جديدة متنوعة ومتباينة.



- صاحب مظهر جيد.

- متفائل وتنظر للأمام.

- الى غير ذلك من الصفات العديدة.

إن لم يكن بك أى صفة مما سبق أو بك عكس كل هذه الصفات فلاتيأس ولا يدعوك هذا الى السلبية فى حياتك.

فقط حدد بنفسم أى صفات أخرى تجدها فى ذاتك.. فقط ابتعد عن قول إنك العبقرى الوحيد فى هذه الدنيا وأنك تفهم فى كل شىء والناس لايعرفون أى شىء.

العادات السبع للناس الأكثر فعالية:

١ ـ العادة الأولى: كن مبادراً

كثيرون يتحركون وفقاً لما تمليه عليهم الظروف، أما السباقون المسيطرون فتحركهم القيم المنتقاة التى تتشربها نفوسهم وتصبح جزءاً من تكوينهم، ولكى

تكون سباقاً يجب أن تعمل على تغيير الظروف بما يخدم أهدافك، لا أن تغير أهدافك وفقاً لما تمليه الظروف.

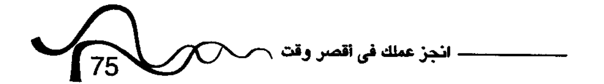
٢ - العادة الثانية: ابدأ والمنال فى ذهنك

هذا يعنى أن تبدأ ولديك فهم واضح وإدراك جيد لما أنت ماض إليه، أن تعرف أين أنت الآن؟ وتتحقق من أن خطواتك ماضية فى الطريق الصحيح.

نحن جميعا نلعب أدواراً متعددة فى حياتنا لكن تحديد الهدف أو الرسالة يجعلنا أكثر دقة فى معرفة الطريق الصحيح.

٣ - العادة الثالثة: ابدأ بالأهم قبل المهم

نظم أمورك واتخذ إجراءاتك على أساس الأسبقيات..... الأهم ثم المهم. يجب التركيز على الأمور الهامة وغير العاجلة لمنع الأزمات وليس لمواجهتها.... ومفتاح الطريق لتحقيق هذا الهدف هو تفويض السلطة والاختصاصات.



٤ ـ العادة الرابعة: تفكير المنفعة للجميع

ليس ضرورياً أن يخسر واحد ليكسب الآخر، هناك ما يكفى الجميع، ولا داعى لاختطاف اللقمة من أفواه الآخرين.

٥ ـ العادة الخامسة: حاول أن تفهم أولا، ليسهل فهمك

إذا أردت أن تتفاعل حقاً مع من تعاملهم، يجب أن تفهمهم قبل أن تطلب منهم أن يفهموك.

٦ ـ العادة السادسة: التكاتف مع الآخرين

كن منتمياً للمجموع عاملاً من أجله.... المجموعية ليست مجرد الجماعية، لأن نتاج العمل من أجل المجموع سيكون أكبر وأكثر من مجرد حاصل جمع نتاج أعضاء المجموعية.

المجموعية هى ١+١=٨ أو ١٦ وربما ١٦٠٠

٧ ـ العادة السابعة: اشحذ المنشار

لكى تكون فعالاً يجب أن تجدد قوتك ومقدراتك متمثلةً فى الأبعاد الأربعة للذات الإنسانية " الجسم،

العقل، الروح، العاطفة " وهذا يتطلب تنمية الجسم بالرياضة، وتنمية العقل بالمعرفة والثقافة، وتنمية الروح بالإيمان والقيم، وتنمية العواطف بالتواصل مع المجتمع وصولاً إلى المنفعة المتبادلة وشحذاً لملكات الانتماء.

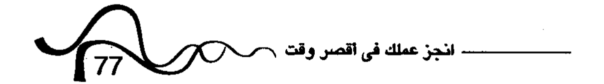
●●

الخيال المبدع.. وتحقيق الهدف

المخيلة الخلاقة هى الملكة التى بواسطتها يتم "الحدس" و"الإلهام"، وبواسطتها يمكن الاتصال بذبذبات الأفكار من العقول الأخرى، وبواسطتها يستطيع عقل الإنسان المحدود الاتصال مباشرة مع العقل اللانهائى.

وبواسطتها يمكن لإنسان ما أن يتراسل أو يتناغم مع العقول الباطنة للأشخاص الاخرين.

هذه المخيلة الخلاقة تعمل فقط عندما يكون العقل الواعى يتذبذب بمعدل سريع، كما يحصل بتحفز العقل الواعى بواسطة الرغبة القوية.



فى محاولة تفسير سلوك الحيوانات، عادة نقول إن الحيوانات لها "غرائز" معينة توجهها.

وبتحليلنا لهذه الغرائز نجد أنها تساعد الحيوانات لأن تتلائم بنجاح مع محيطها.. وباختصار فإن هذه الحيوانات لها "غريزة النجاح" أو التلائم مع المحيط.

غالباً ماتتغاضى عن حقيقة أن الانسان بدروه له ايضاً غريزة النجاح، ولكنها أكثر غرابة وأكثر تعقيداً من اى حيوان، ومن جهة أخرى، فالإنسان مميز ومبارك بصورة خاصة من هذه الناحية.

الحيوانات ليس باستطاعتها اختيار أهدافها، أهداف الحيوانات (المحافظة على الذات والنوع)، ويمكن القول أنها موجهة مسبقاً.

ونجاحها آلى محدود بما يلائم الاهداف الموضوعية التى ندعوها "غرائز" تماماً مثل آلة الحاسوب المبرمجة مسبقاً.

الانسان عنده شىء خاص ليس للحيوانات مثله - المخيلة الخلاقة، الانسان لوحده باستطاعته ان يوجه

غريزته للنجاح وذلك باستعمال مخيلته أو قدرته على التصور.

التخيل لديه القوى اللازمة لتحقيق مايتخيله (الهدف)، فعندما يقرر أو يوضح الهدف، يقدم (العقل الباطن) الوسائل اللازمة لتحقيق هذا التخيل (الهدف)، فإن أراد إنسان مثلاً التخلص من صداعه (آلام فى رأسه) يكفى أن يتخيل (بتركيز أى بشدة) أن الآلام قد زالت، عندئذ يعمل العقل الباطن كل مايلزم لتحقيق زوال تلك الآلام فعلاً وحقيقة.

بناء الإيجابية داخل النفس

يمر البناء عادة بعدة خطوات مترابطة ذات نسق واحد والإيجابية كبناء تستلزم عدة خطوات منها:

بناء الثقة بالنفس

الثقة شيء داخلى يتمدد وينتشر وهى من الأشياء التى تقوم بها فيدركها الإحساس الداخلى لك - أى يتأثر التفكير والشعور والسلوك والجسد - فتثق وتؤمن

بأهدافك وقراراتك وكذلك بقدراتك وإمكانياتك، أى تؤمن بذاتك وبالتبعية فإن انعدام الثقة يؤثر على التفكير والشعور والسلوك والجسد كذلك.

فإذا وجدت أنك:

فى جانب التفكير:

- لاتستطيع أن تفكر.
- ترى أن الأمر صعب للغاية.
- هناك أشياء كثيرة لاتعرفها وتخاف أن تعرفها أو تتعامل معها.
- لوكنت تعرف أمراً ما تخشى من تنفيذه أو القيام بعمله فدائماً هناك من هو أحسن منك.
- تخشى أن تفعل أى شىء وتخاف من كل شىء.

فى جانب الشعور:

- تخاف دائماً.
- باستمرار تمر بحالة قلق.

- محبط وغاضب على ذاتك ونفسك.

- خائف من المجهول أو الجديد.

- تخاف من التغيير.

- لديك هبوط معنوى حاد.

- حانق على الغير فالأمر لهم سهل على الدوام وتتأثر سلبياً بنجاح الآخرين.

فى جانب السلوك:

- سلبى.

- فى آخر الصفوف.

- تسوف فى الأمور.

- بطىء فى ردود أفعالك بلا داع.

- متردد.

- سريع التسليم بالهزيمة.

- ذو حساسية فائقة.

فى جانب الجسد:

- تخاف من النظر فى عيون الآخرين.
- متوتر وعصبى.
- كسول وخمول.
- تضع رأسك فى وضع انحناء دائم.
- تفتقد روح الدعابة والمرح والفكاهة.

إذا وجدت كل ذلك أو بعضاً منه عليك أن تدرك أنك تعانى من انخفاض فى الثقة بنفسك، ويلزم لك أن تبدأ ببناء ثقتك بنفسك من خلال أن تدرك أن:

- الأمر يعتمد على ما تقوم بأدائه فعلاً.
- هناك من الناس من يخدعك ويشعرك بأنه يثق بنفسه والعكس صحيح فلا تنخدع فتسقط.
- الثقة تأتى من القيام بأداء الأعمال وممارستها والأخطاء أمر لامفر منه.
- الآخرين يقيمون ثقتك بنفسك حسب تقييمك أنت.

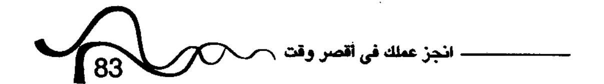
وعليك بـ:

١ ـ الممارسة: بناء الثقة عادة يتم الوصول لها بممارستها خاصة وأنت منشرح الصدر، وتعمل بارتياح صافى الذهن وليس تحت ضغط أو هجوم، الأمان الداخلى لثقتكم يكمن فى ممارستك لما تحب.

٢ ـ تصرف وكأنك تثق فى النتيجة المتوقعة من ثقتك بنفسك.

٣ ـ إذا ارتكبت خطأ فلا تقف عنده، فقط تعرف على الخطأ واستخدامه كى تضع نفسك على طريق أفضل فى المرة القادمة، فالأخطاء وجدت لكى نتعلم منها فهى مصدر للمعلومات، ولا تتفانى فى جلد نفسك لأنك أخطأت.

٤ ـ شجع نفسك على النهوض دوماً وادفعها نحو الأمام.



٥ ـ لاتعاقب نفسك وتعامل معها بطريقة سليمة حتى تنمو وتكبر.

٦ ـ خالط الأفراد الإيجابيين فمن الصعب جداً أن تكون إيجابياً عندما تصاحب أشخاصاً سلبيين.

٧ ـ أعد قائمة بالإيجابيات والسلبيات التى تراها فى امورك وتصرف طبقاً لها.

٨ ـ خصص وقتاً للتفكير والتخطيط وفكر فى أهدافك واحسب تقدمك حتى الآن وحدد الأفعال التى يجب ان تقوم بها لتحقيق هذه الأهداف.

٩ ـ أجبر نفسك على التركيزعلى الإيجابيات وعندما تتسلل اليك أفكار سلبية توقف وأعد النظر مرة أخرى.

تخلص من الكوابح

احد اهم الاسباب فى الاخفاق هو المشاعر السلبية، والتى تعتبر الكوابح التى تمنع الانسان من

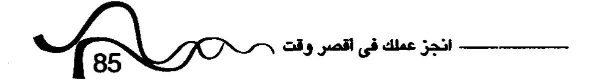
التـقـدم والارتقـاء، بل تجـعله فى أحـسن حـالاته، مستمرا فى مكانه دون تقدم وولكنها فى الغالب تزيد من انحداره، حتى تغرقه فى بحر من اليأس والقنوط المؤدى الى الفشل فى جميع مناحى الحياة.

والمشاعر السلبية ـ كما يقول عالم النفس الادارى بريان تريسى، تتغذى بغذائين:

١ ـ التبرير.

٢ ـ انخفاض النفسية.

بمعنى اننا عندمـا نجـابه بمصـائب الحـيـاة ومشاكلها، أو نتعرض لأذى الآخرين فإننا نلجأ حالا لألقـاء اللوم عليـهم، وسلوك منهج التـبـرير للخطأ، وننسى القاء أى من اللوم على انفسنا، والامر الآخر انه عندما نتعرض لهذا الاذى والمشاكل من الآخرين فإننا نتأثر وينعكس ذلك على نفسيتنا، مما يؤدى الى وضع فرملة فى طريق التقدم والارتقاء، وحتى ننجح فى الانخـلاع من هذه المشـاعر السلبيـة، لابد من أن



نتحمل المسؤولية، ومعنى تحمل المسؤولية هو باختصار عدم إلقاء اللوم على الآخرين، حتى وان كانوا مخطئين بحقنا، والتحكم فى نفسيتنا فلا ندع لأحد أى مجال لإحزاننا وإغضابنا، ويكون التحكم فى ايدينا نحن ونفرح متى ما نريد الفرح، ونحزن متى ما اردنا الحزن.

لقد ادرك هذا الامر ذلك الرجل الصالح من الجيل الاول الذى سبه أحدهم وقبل ان يرد عليه استدار وصلى لله ركعتين، وقال فى سجوده: (اللهم اغفر لى الذنب الذى سلطت بسببه هذا علىّ) فقد تحمل المسؤولية للتخلص من المشاعر السلبية حتى لاتعيقه عن الانطلاق فى علاقته مع الآخرين، وتربيه لنفسه.

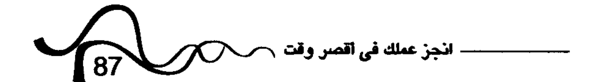
وكذلك ما حدث لعمر بن عبد العزيز، عندما كان خليفة فتعرض له احد السفهاء بالسب فرد عليه: (انما أردت أن يستفزنى الشيطان بعزة السلطان،

فـأنال منك اليـوم مـا تناله منى غـدا، إنصـرف إن شئت) فهو الذى يقرر كيف يتحكم فى نفسيته، ولا يدع للآخرين هذا المر، لذلك كان ابن عبد العزيز من أبرز الناجحين فى التاريخ.

جدد طاقتك..

يقول جاك شوارتـز: (ولان الصحة تعادل الحرية والدفق غـيـر المعوق للطاقـة، تستطيع ان تدرك ان بأمكانك التدخل فى صحتك بجعل نفسك مـريضا بالتـأثيـر فى اكـثـر المسـتـويات شـفـافـيـة وادنى من المستويات المادية).

تتفرد حياتنا الحاضرة بالصخب والسرعة، وتموج بالاضطرابات والمشكلات التى تصـادف الشـبـاب والشيوخ على السواء، الامر الذى يولد الضيق والتبرم بالحيـاة فتصبح عبـئا ثقـيـلا على ذوى الاحـاسـيس المرهفة، لذلك يجب علينا ان نصطنـع فلسفـة افضل لحيـاتنا، ونأخـذ النفس بالحيلة والتنظيم العـقلى،



وفرض الرقابة على افكارنا، والاقلاع عن الافكار التى تورثنا القلق، وعلينا الا نفكر فى ما يتعبنا الا عندما تكون الحاجة ماسة لهذا التفكير. وبقدر المستطاع، علينا ان ننصرف الى سماع الموسيقى، أو القراءة المفيدة، ولا سيما عند المساء، حتى نتمكن من الرقاد بهدوء واطمئنان، ونجدد خلايانا وننشط غددنا، ونهدئ اعصابنا.

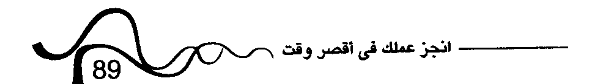
واذا اردنا ان نجد حلا لمشاكلنا، علينا ان نجلس، ونبدأ بالتفكير القائم على اسس البحث العلمى فى نواحى المشكلة بشجاعة، ثم نسجل ما نراه فى صالح هذه المشكلة، ونكتب امامنا ما يخالفها، ثم نقارن بينهما بأمانة، ونخرج من المقارنة بما نراه ملائما للظروف المحيطة بها.

واذا نظرنا بهدوء وإدراك الى المسائل التى تورثنا القلق والضيق والغم، لتبين لنا انها تافهة اذا قارناها بغيرها من عظائم الامور، ومتاعب الحياة.

يجب ان نقابل بهدوء كل ما يصادفنا من متاعب، وان نتعود على الصبر، حتى يتناقص التوتر العصبى بصورة تدريجية. فالغضب يؤدى الى الاندفاع، ويبدل الحياة بؤسا بعد الهناء، وشقاء بعد السعادة، فضلا عن تشنج الاعصاب، واضعاف الصحة، وقد يهتاج الغاضب فيموت بنزيف فى المخ أو بسكتة قلبية، لذلك، علينا ان نعتاد على كظم غيضنا، وان نستشعر الحلم، ونصرف خيالاتنا المريضة، وان نفكر بروية وتعقل، ونتساءل بهدوء ما الذى سيحدث آخر الامر فى اسوأ الاحوال، فإذا قدرنا ذلك اقنعنا انفسنا بأن هذه النهاية لن تكون فظيعة الى الحد الذى نتوهم.

ولنعلم ان غيرنا لديه من المتاعب ما هو اكثر منا، ولنستمد البهجة مما نملك ولو كان قليلا، وعلينا ان ننظر الى الحياة نظرة تفاؤل، فلا نرى الا الفرح والصحة والنجاح والامل الباسم.

والطاقة عند الانسان، كالحرارة تعلو وتهبط تبعا للمسؤليات التى تلقى على عاتقه. وتبعا لنظام حياته



وطعامه وشرابه وراحته. لذلك يجب ان نعمل، عند الحاجة، على تجديد طاقاتنا التى هبطت، وذلك بالراحة والاسترخاء فى القرية، أو على شاطئ البحر، والتتره والمرح، كما يجب ان نقلل من اوقات عملنا المجهد، وان نمارس الرياضة المناسبة، حتى نسترجع ما خسرناه من طاقاتنا.

ومن اعراض هبوط طاقاتنا، ان نشعر بالتهيج فى اعصابنا، ونتصور ان مرؤوسينا يبطئون فى تلبية اوامرنا، أو ان رؤساءنا يضطهدوننا، فيحتد مزاجنا، ونصبح سريعى التأثر، ونشعر ان سحابة من الضيق والغموض بدأت تكتنف اجواء تفكيرنا، ونجد ان سئمنا من الحياة، كل ذلك يضعف طاقتنا، ويؤدى بنا الى الامراض اذا استمرينا فى هذه الحالة المتردية، ولكن اذا نوعنا نشاطنا، ومارسنا اى نوع من الرياضة، ثم استرحنا واسترخينا، فأن اعصابنا تقوى وتشتد، ويعود الينا الهدوء والاتزان والحكم الصحيح على الامور.

ان حياتنا من صنع ايدينا وافكارنا، لذلك يجب:

١ - ان نسعى للوصول الى النجاح فى كل اعمالنا.

٢ - ان نصنع حياة ملؤها الامل.

٣ - ان نبعد الشك، والحسد، والغضب، والغيرة، والمرض، من قاموس تفكيرنا.

٤ - ان نقوى ارادتنا، ونطرد الافكار الشريرة، والوساوس، والاوهام.

٥ - ان نتعلم كل يوم شيئا جديدا مفيدا.

٦ - ان نسافر ونتنزه، ونمارس الرياضة الملائمة.

٧ - ان نكون واقعيين انشائيين جادين فى اعمالنا.

٨ - ان نفعل الخير، دون ان ننتظر شكرا أو اجرا.

٩ - ان لا نبتئس ونيأس اذا لم نحصل على كل ما نريد.

١٠ - ان نواجه متاعبنا بشجاعة وصبر، ولا نهرب من معركة الحياة.

١١ ـ ان نتعلم الهدوء وان نستبدل صفاتنا السيئة بصفات مستحبة.

١٢ ـ ان نهتم بمشكلات الاخرين، ونظهر عواطفنا نحوهم.

١٣ ـ ان نفكر دوما قبل الذهاب الى النوم فيما مر فى يومنا، ونستخلص عظة وعبرة.

١٤ ـ ان نفكر فى الصحة، والسعادة والهناء، والقوة والنشاط.

١٥ ـ ان نجلس كل يوم فى مكان هادئ ونتأمل فى الوجود وما فيه من مخلوقات وجمالات.

●●

حان الوقت

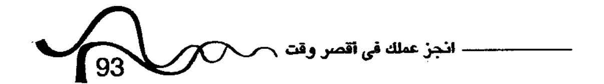
التكتكة، آه الساعة، إذا لم تكن منتبهاً فلن تضايقك ولكن إذا حولت انتباهك إليها، فكل مايمكنك سماعه هو التكتكه ستدرك كم هو مزعج ـ لدرجة كبيرة بحيث لايمكنك التفكير أو التركيز على أى شئ آخر.

ولكن بمجــرد أن تخــرج من نطاق إدراكك، لأنك اعتدت عليها، فلن تضايقك بعد ذلك.ربما لاحظت أحيانا أن عضلات رقبتك وكتفيك مشدودة.لم تكن تدرك أنك كنت تحـدب أكتـافك، ولكن الان عندمـا تحـول تركيـزك الى جـسـمك، تصبح مـدركـا للألم ويمكنك ببساطة إرخاء العضلة وتخفيف الشد.

إن قوة قوقعتك ـ شبكة سلوكايتك ـ تاتى من قوة كونها غير مرئية.فأنت غير مدرك للأفعال الحقيقية التى توجـدهـا.وبإدراكك لسلوكـيـاتك، وافكارك، ومشاعرك، تجعل العملية مرئية وتكسب القدرة على أن ترى الأذى الذى تسببه.

الهــدف منذ لك هو أن تكســر روتينك الذهنى وتتــحــرر من نماذج الأفكار المشــروطة.ويتم ذلك عن طريق النظر بموضوعية سلوكيات محددة تمر عادة بدون ملاحظتها أو بدون تفحصها.

عندما تبدأ بالتساؤل عن تلك السلوكيات، فإنك ستحصل على عادة أن لاتكون مقيداً بالعادة.



لا يمكنك رؤية نفسك مباشرة لأن حياتك ليست هى فقط التى أصبحت آلية ولكنك أنت جزء من قوقعتك الخاصة، ليس هناك وجهة نظر - إنك قطعة من أحجيتك الخاصة تماما كما أنه ليس ممكنا أن ترى ذاتك المادية كلها مباشرة، يمكنك فقط رؤية ذاتك النفسية فى انعكاس سلوكياتك.

إن الرأى الذى تتشبث به عن ذاتك اليوم يعكس التجارب فى ماضيك تلك المؤثرات، والتى ربما هى أقل من إيجابية، تفعل شبكة عاداتك وأفكارك ومواقفك ومعتقداتك التى تبقى راسخة مع مفهومك الذاتى المتدنى.الآن ستصبح قادراً على رؤية التأثير الكامل وتأثير صورتك الذاتية على سلوكياتك - والجروح المنزلة ذاتياً التى تسببها.

بعض الاستجابات مألوفة الى حد ما، جزئياً كنتيجة لثقافتنا وطبيعتنا الإنسانية، ومع ذلك، فهذا لايعنى أنها غير مؤذية، بعض الاستجابات تطرح

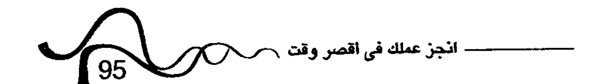
سلوكاً سلوكاً غير طبيعى وغير عادى، ويمكن أن يحدثوا جميعهم بدرجات متغيرة وفى نطاق واسع من التأثير.

معظم الاستجابات لها أسباب متعددة، ومن الممكن أن تجد فى نفسك إحداها أو بعضها أو جميعها أو لاتجد فى نفسك أى منها.

تلك الاستجابات هى الدبوس المشبك الذى يجمع ويشوه ذاتك الحقيقية ويوسع الفجوة بين ذاتك وبين الحقيقة. كما تخلق أرضا خصبة للمزيد من الأمراض الخطرة.

وكلما كانت حياتك مؤتمتة أكثر ـ وكلما زادت الاستجابات التى أصبحت مندمجة فى شخصيتك ـ اتسعت الفجوة بين الحقيقة وبين إدراكك للحقيقة، محركة إياك أكثر فى عالمك الصغير الخاص.

معظم الأمراض العقلية الخطرة يمكن أن تتواجد جذورها فى هذه الفجوة بالذات.



بمجرد أن تتعرف وتفهم أحد نواحى شخصيتك، ستكون قادرا عليرؤيةنفسك منفصلا عن قوقعتك - ذاتك الحقيقية - مقابل واجهة ذاتك الزائفة.

إنه الإدراك الذى يدق إسفيناً فى آلية السلوك وبمجرد أن ترى ذاتك الحقيقية، يصبح جزء القوقعة كليل لن الغاية منه كانت أن يبعدك عن اكتشاف الذات.إنه نفس حافز الرجل الأصلع الذى يرتدى شعرا مستعارا أمام اولئك الذين يعرفون انه أصلع والذين لايرغب بخداعهم، لا يوجد فائدى فى ذلك.

عند النظر الى جوانب الذات، فأنت توجه ضربات مهمشة للواجهة، فى كل مرة تكشف فيها استجابة تقترب أكثر من الذات الواقعية، الى أن لايعود الحاجز موجوداً وتظهر شقوقاً صغيرة فى القوقعة عندما تبدأ بعرض المزيد من ذاتك الحقيقية ثم، ببساطة تتحلل القوقعة وتبثق ذاتك الحقيقية غيرممزقة وواثقة وستبدأ بفهم لماذا تفعل ماتفعل، وتفكر بالطريقة التى تفكر بها، وتشعر بالطريقة التى تشعر بها.

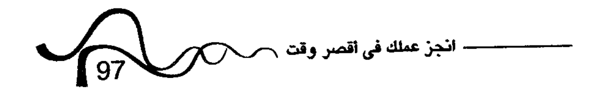
إن إكتشاف المغزى الكامن لسلوك مايوقظك نفسياً بالنسبة لبعض الاستجابات هذا ليس كافياً للتحرر الفورى من الطبيعة المألوفة لفعلك.

ولكن، يضع الإنزعاج ترساً مسنناً نفسياً فى دولاب حياتك.حتى بدون قرار واع لتغيير السلوك مباشرة، فإن الإدراك المتواصل لسلوك مؤذ ينتج غالباً التغيير.

على أى حال تتحطم الطبيعة الآلية للاستجابة، وتبدأ حياتك بالانتقال اليمستوى جديد من الإدراك.

وبالرغم من أن الاستجابة ربما ماتزال لديك، فإنها لم تعد آلية.أنت تقوم بصنع قرار واع كل مرة للمشاركة فى السلوك المعين.وحتى الروتين المعتاد والأكثر تجذراً يمكن ان يتحطم ويبلى الى أن ينحل.وبانتقال حياتك خارج مجال الأتمتة، تبدأ برؤية ذاتك الحقيقية، وتبدأ بصدق تعيش حياتك.

عندما تصبح واعيا بمختلف نواحى حياتك، فأنت تجلب حيوية جديدة لأفعالك، هذا يجعل التخلص من



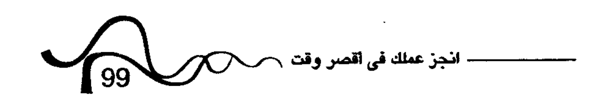
العادات أمراً سهلاً، لأنها مجرد أفعال أصبحت بمرور الوقت آلية، الإدراكهو مايفكك العادة الى فعل بسيط.

إن التعقيد فى الحياة يكمن فى أتمتتها تمهل وسترى كم هى الحياة بسيطة فى الحقيقة ستفهم ماكنت بالكاد مدركاً له من قبل - العلاقة بين السبب والأثر.الفعل والنتيجة هذا يتيح لك أن تفهم تماما ما لم تكن تفهمه من قبل: أنت فى الواقع متحكم فى حياتك، ستكون قادرا على صنع قرارات جديدة واختيارات مبنية على ماتريده، هذه هى الحياة.الحياة التى أصبحت أتوماتيكية فيها صعوبة إدراك العلاقة بين السبب والأثر.إذا كنت لاتشعر بأن لديك سيطرة على حياتك، إذن يوجد حافز ضعيف لتولى زمام الأمور.

عندما تبدأ بالنظر الى جوانب سلوكك، فإن حياتك تتباطىء، وينقشع عن حياتك الغموض، ولن تعد تلك الكتلة الضخمة الدوراة التى تخرج عن السيطرة.

■ ■ ■

سـحر
الاعتقاد الذاتى..!

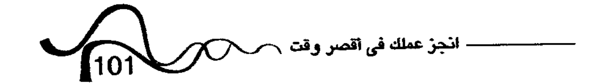


إذا توقعنا الفشل سوف نفشل، وإذا توقعنا النجاح سوف ننجح، إذا توقعنا فى كل قلوبنا بعض الاشياء أو الاحوال، تنطلق قوة جاذبية من العقل، وهى بموجب قانون الجذب تميل الى احداث وحصول هذه التوقعات والاهداف فى دنيا الواقع.

لكن علينا ان لانتوقع اى شىء بدون ثمن بل علينا ان نكون جاهزين لدفع الثمن ولربح ما نريد.

ومن الضرورى ان نبنى ايجابية متفائلة اولاً، حتى نحصل على رغباتنا، وتوقعاتنا ونحقق آمالنا.

لقد وضع الخالق ناموس وقانون سير الطبيعة والكون، انه دوران متناوب وذبذبات دروية منتظمة ومتفقة وهنالك حكمة الهية وقصد فى كل تغير



طبيعى عند حدوثه، والنتيجة النهائية تكون دوماً خيرة.

العقل هو قوة الحياة الحيوية، وهو الخالق والبانى والمنظم والمتقن لمصير الانسان وبدون طاقة العقل الموجهة والهادئة، لاعمل للارادة، والمخيلة والتصور، والعواطف بدون العقل والتفكير تميل للاستبداد والانحطاط، وتصبح الحياة بدون غاية أو طعم.

ان اية فكرة زرعت وحفظت فى ثنايا العقل بقوة وثبات، بإمكانها أن تعمل العجائب.

وأن العقل الباطن يعرف ويوجه خطانا، ربما بطرق مختلفة وغير مألوفة أو معروفة الى الغاية المطلوبة وحالما تزرع الفكرة أو الرغبة الواضحة فى مستوى العقل الباطن، فالنتيجة الحتمية أننا نصبح نعمل كأننا تحت تأثير وتوجيه قوة عاقلة خفيفة، توجهنا لإنجاز مانريد من الرغبات والطموحات والاهداف.

المال خـجـول ومـراوغ لذلك لابد من التـعب للحصول عليه من خلال وسائل لا تختلف عن وسائل الحبيب المصمم للحصول على الفتاة التى إختارها، والقـوة المستـعملة فى الجـهـد والتـعب من اجل المال ليست مختلفة عن القوة المستعملة للحصول على زوجة، عندما يتم استعمال تلك القوة بنجاح سعيا للمال لا بد أن تمزج بالأيمان والرغبة والمثابرة وتطبق بواسطة خطة قابلة للتنفيذ.

وعندما يأتى المال بكميات كبيرة يتدفق نحو الشخص الذى يجمعه تدفق السيل من الجبل، ويوجد سيل خفى القوة يمكن مقارنته بالنهر الذى يتدفق أحد روافده باتجاه جارفا كل الجالسين على ضفافه نحو الثروة، ويتدفق الرافد الآخر فى الأتجاه المعاكس جارفا كل سيئى الحظ الغير قادرين على منع أنفسهم من الأنجراف معه نحو البؤس والفقر.

ويدرك كل شخص جمع ثروة عظيمة وجود سيل الحياة هذا المكون من عملية التفكير عند الأنسان، وتكون المشاعر الأيجابية فى الفكر ذلك الرافد من السيل الذى يحمل صاحبه الى الثروة أما المشاعر السلبية فتكون الرافد الذى يحمل صاحبه نزولا الى الفقر.

وأذا كنت على ضفة رافد القوة الذى يقود الى الفقر فقد تخدمك الفكرة السابقة بمجذاف تدفع نفسك به الى الرافد الآخر من سيل القوة وهو لا يخدمك إلا بتطبيقه وإستعماله لأن مجرد القراءة والحكم عليه من بعيد سلبا أو إيجابا لا يفيدك.

غالبا ما يتبادل الفقر والغنى أمكانهما وعندما يحل الغنى محل الفقر يكون التغيير قد حصل بفعل خطط مصممة ومنفذة جيدا، لكن الفقر لا يحتاج الى أى خطط ولا يحتاج الى مساعدة لكى يتحقق لأنه مقدام ولا يعرف الشفقة والرحمة بينما نجد الغنى خجولا وهادئا ولا بد من جذبه.

كم تساوى حياتك بدون التأمل؟

أظنها، لاتكاد تساوى شيئاً..!!

وأنت، لاتستطيع أن تقول: "حياتى" ما لم تأخذ من التأمل بحظ.

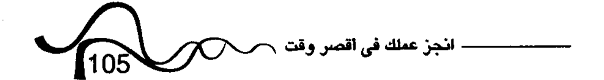
ذلك أن التامل، هو الحاجز الذى يعزل عن حياتنا كافة الشركاء الذين ينازعوننا إياها، ويحاولون الاستيلاء عليها! ففى مطلع كل يوم، يترصد حياتى وحياتك "أواخذ" كثيرة، تريد أن تسلبك اثمن ممتلكاتك، عقلك.. ووجدانك استقلالك.. نفسك التى بين جنبيك..

تتمثل هاتيك الأواخذ، فى الكتب التى نقرؤها.. فى الصحف التى نطالعها.. فى الأشياء التى حولنا..

التأمل هو المرفأ العظيم الذى نلتقى فيه بذواتنا.

وصحيح أن التأمل يتطلب عزلة.. ولكنها "عزلة مفكرة".

العزلة المفكرة هذه.. أو التأمل كما أسميناه.. من ضرورات كل حياة تريد أن تكون معطية وعظيمة.



والإنسان الذى لاينأى بنفسه عن ضوضاء الحياة، برهة كل يوم، ليتأمل نفسه.. مواقفه.. أخطاءه.. أحلامه.. يعرض مرايا حواسه للصدأ.

تسألون: وهل لحواسنا مرايا؟

أجل، إن لحواسنا وعياً باطناً، وبصيرة إلهية يجلوها التأمل، ويصقل رؤاها..

هنالك، لانرى الأشياء فحسب، بل ونبصر روحها وفحواها..

ولانسمع الأصوات فحسب، بل ونعقل الهامها ونجواها.. وبهذا يتهيأ لنا مكان بين الرواد والمبدعين.

أما الذين يتنازلون عن أنفسهم لأحداث الحياة المتراكضة فمكانهم هناك مع القطيع الضخم الذى تصطنعه الحياة علفاً لأيامها الهادرة..

فى مجتمعاتنا "التأمل ليس ترفاً.. بل هو ضرورة، فتعالوا نعرض عليها أنفسنا.. ونخضب بها حياتنا".

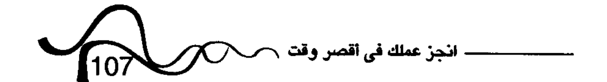
قد تجد من الضرورى "نزع" نفسك من جمودك الفكرى بواسطة إجراء مماثل للقيام من الكابوس حيث تتحرك ببطء فى أول الأمر ثم تزيد سرعتك حتى تسيطر كلياً على إرادتك.

لذلك كن مثابراً بغض النظر عن سرعتك والبطء الذى تبدأ به لأن النجاح يأتى بالمثابرة لا بالسرعة.

وإذا اخترت مجموعتك العقلية أو دماغك المفكر بعناية فلا بد أنك ستحظى بفرد واحد من هذه المجموعة يساعدك فى تطوير روح المثابرة عندك والقدرة عليها.

وبعض الرجال الذين جمعوا ثروات طائلة فعلوا ذلك بسبب الضرورة وطوروا عادة المثابرة عندهم لأن الظروف قادتهم الى ذلك وفرضت عليهم روح المثابرة وتطبيقها.

ويبدو أن أولئك الذين تثقفوا بعادة المثابرة يتمتعون بتأمين ضد الفشل، وبغض النظر عن عدد



المرات التى تراجعوا فيها يصلون فى النهاية الى قمة السلم.

وفى بعض الاحيان يبدو انه يوجد دليل أو مرشد خفى من واجباته اختبار الرجال من خلال كل التجارب المحبطة وغير المشجعة.

ويصل أولئك الذين يرفعون رؤوسهم بعد الهزيمة ويتابعون المحاولة الى النهاية التى يريدونها ويهتف العالم لهم بتحيات النصر والتقدير.

المرشد الخفى لايدع أحداً يتمتع بإنجاز كبير دون المرور باختبار المثابرة اولاً بينما لايحصل اولئك الذين لايمكنهم الجلوس للامتحان على العلامة المطلوبة والمرور.

أما أولئك الذين يجلسون للامتحان ويجتازونه فيكافأون على مثابرتهم ويحصلون كتعويض لهم على تحقيق أى هدف يسعون اليه.

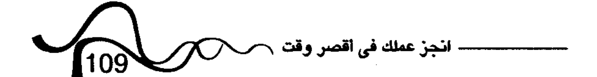
وليست تلك كل القصة بل يتلقى أولئك المثابرون شيئاً أهم بكثير من التعويض المادى، وهو المعرفة بأن

كل فشل يجلب معه بذور نجاح وفائدة مساويين للفشل السابق.

لا تدع الخوف يفكر لك.. عش قويا:

لا أعرف عدوا للإنسان، خرج عليه من غابات الزمن وملأ حياته بالشقوة والألم مثل الخوف...إنه عدو ضار مقوض وبيل..صحيح أن فى طبيعتنا الإنسانية قدرا من الحاجة إلى الخوف نحاذر به الأخطار ونتقيها، ونتوخى به سلامة خطأنا وأمن مصيرنا...بيد أن هذه الحاجة يجب أن تبلى بحكمة، وعلى أضيق نطاق، حتى لا تتحول إلى آفة مهلكة.

فما تحتاجه نفسك من الحذر، يجب ألا يجاوز حده، وعليك أن تفرق دائما بين الحذر النافع الذى تقتضيه غرائزنا السوية والخوف المقلق الذى تفرزه الأوهام وتعقيدات العيش، فحرر نفسك من الخوف وعش قويا...



ومهما تكن ظروفك ومقدرتك فإن فى مكنتك أن تتفوق على كل عوامل الخوف.

وسنبدأ من حيث تبدأ مسؤوليتنا عن أنفسنا ...حين يبدأ إحساسنا بالمسؤولية، ورغبتنا فى أن نباشر حقوق نضجنا..

إذا صححت علاقتك بما حولك فالمخاوف كلها أمان...!!! وما دامت تحيا بين الناس حياة عادلة فسيكون فى قلبنا من الشجاعة والأمن ما يمنحنا غبطة لا يقدر على شرائها ملء الأرض ذهبا..ولكن هل سينهى ذلك مخاوفنا؟

أجل، ستنتهى مخاوفك من الناس.ولكن تبدأ مخاوف أخرى.. الخوف من الغيب!! خوف من المستقبل المحجوب.خوف من الله..خوف من الموت... وهنا، كما هناك... لا سبيل للتحرر من هذا الخوف إلا بنفس الوسيلة السالفة.. تصحيح علاقتك وإضائتها بنور الفهم والخير..

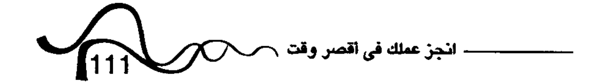
صحح علاقتك بالله.. بأن تحاول الإقتراب من فهم الله... إننا نخاف الله لأنه توعدنا بعذابه..عجبا!!! أولم يعدنا كذلك برحمته التى وسعت كل شئ؟

صحح علاقتك بالموت، بأن تدرك حقيقته، وبأن تستعد له بحياة طيبة..

والآن أحدثكم عن خوف آخر وهو: الخوف من المسؤولية..وهنا أقدم لكم هذه الحكمة الجليلة!

(إفعل ما تهيبه فإذا موت الخوف محقق..!! إن الشجاعة تحمى نفسها من الزلل المحطم، لأن الشجاعة تنطوى على الحكمة...لا تخش ما، إذا دعتك مسؤولياتك وناداك واجبك، لا تلق مسؤولياتكك على الأرض، خوفا من حق لك قد يضيع، أو منفعة ترجوها، أو صداقة تحرص عليها...

وبعد، فهناك قاعدة علمية تقول: ليست الشجاعة إلغاء الخوف إنما هى إخفاء الخوف ومعناه التفوق



على كل بواعث الخوف، وتفسيرها التفسير الذى يكشف لنا حقيقتها، ويذهب بالكثير من توهم أخطارها.

فلا تخف، إذا اردت أن تحيا، وعش قويا ....!!!

ولتحقيق قوة أحلامك:

١ ـ دون عشرة أشياء تتمنى أن تحققها.

٢ ـ دونهم بالترتيب حسب أهميتهم لك، الأكثر أهمية ثم الأقل فالأقل.

٣ ـ اجلس فى مكان هادئا ومريحا بحيث لا يزعجك أحد لمدة ١٥ دقيقة.

٤ ـ تنفس بارتياح وبعمق، إملأ رئتك بالهواء ومع تفريغ الهواء أخرج أى توتر من جسمك.

إجلس فى وضع مريح تماما، وأغمض عينيك وقم بالتركيز على كل جزء من جسمك وتخيل إنك تنزل سلما يحتوى على عشر درجات، ومع كل درجة تنزلها تشعر بارتياح واسترخاء أكثر.

على الدرجة العاشرة اترك نفسك تماما واشعر بالارتياح واطلق اى توتر.

- على الدرجة التاسعة اشعر بارتياح أكثر واسترخاء أكثر.

- على الدرجة الثامنة راحتك تزيد أكثر.

- على الدرجة السابعة استرخى أكثر.

- على الدرجة السادسة استرخاء اكثر.

- على الدرجة الخامسة راحة أكثر.

- على الدرجة الرابعة استرخاء أكثر.

- على الدرجة الثالثة راحة أكثر.

- على الدرجة الثانية استرخاء أكثر.

- على الدرجة الاولى فى غاية الارتياح والاسترخاء التام.

تخيل أن أمامك باب مفتوح.. ألمس الباب، افتحه، لاحظ النور الذى وراءه.. هذا هو نور مستقبلك،

اعبر من خلال الباب وابدأ فى المشى فى حياتك المستقبلية تجاه هدفك، استمر فى المشى فى خط إطارك الزمنى الى أن تصل للمكان والزمان الذى تحقق فيه حلمك.

لاحظ أين انت بالضبط.. من هم الذين حولك.. ماذا ترتدى، لاحظ كل شىء تراه، وكل شىء تسمعه، وعندما تحقق حلمك لاحظ ما الذى تقوله لنفسك بالضبط، لاحظ احساساتك، لاحظ تنفسك، لاحظ الجو المحيط بك، ولاحظ درجة حرارة الحجرة التى انت بها، حس بكل شىء، بكل جوانحك.

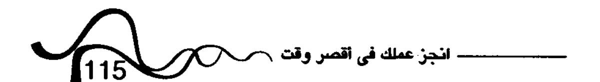
والآن كون صورة لنفسك بعدما قمت بتحقيق هدفك.. قم بتكبير هذه الصورة واجعلها قريبة منك أكثر، وضف اليها كل ألوانك المفضلة، قم بإعطاء هذه الصورة شيئا من الطاقة بأن تأخذ نفسا عميقا ثم تطلق سراح هذا النفس فى الصورة، وقم بعمل ذلك ثلاث مرات.. انظر الى الصورة تسبح من فوقك.

لا شك أن كل واحد منا انتابته، فى يوم من الأيام، لحظات الشعور بالألم والحسرة بسبب إحباط أو فشل فى حياته الخاصة أو فى عمله أو فى مشروع أقدم عليه، والإنسان بطبعه يحمل فى ثنايا عقله الآمال والطموحات، غير أنه لا يضمن بالتأكيد تحقيقها كلها كما يرجو ويتوقع...

وإذا توحد معظم الناس فى مصادفة الفشل فى ناحية من نواحى الحياة، فإنهم يختلفون حتما فى طرق مواجهته والتصدى له.. ويبقى السؤال: كيف ينبغى على المرء أن يتصرف فى حالة الفشل؟ أو بمعنى آخر: كيف يمكن تحويل هذا الفشل فى الحياة إلى نجاح يقود الإنسان إلى مرتبة الرضا عن النفس، ومن ثَم إلى تلمس خيوط السعادة فى هذه الحياة الدنيا؟.

ذبذبات الفشل

المشكلة ليست البتة فى السقوط أو فى التعثر فى حفر الحياة المتناثرة هنا وهناك، ولكن المشكلة



الحقيقية تكمن فى أن يظل الساقط والعاثر فى مكانه بلا حراك، يَرْقُبُ الرائح والغادى بعين مِلؤها الاستكانة والرضا السلبى بتعثره فى حفرته تلك، لعل أحدا ما ينقذه من ورطته/فشله، وينتظر.. ينتظر الذى قد يأتى وقد لا يأتى.. فلو أن مثل هذا الفاشل أحسن التعامل مع "فشله" لَتَجَاوَزَ هذه المرحلة الحرجة بشىء من الذكاء والتجربة والتحكم فى إمكانياته الذاتية وطاقاته الكامنة فى دواخله. غير أنه يعرض نفسه وعقله للرسائل السلبية التى يستقبلها بكثرة خلال اليوم الواحد، وللأحوال المثبطة التى يعايشها فى كل لحظة وحين، كما يتعرض للمشاعر المحبطة التى تجتاح عقله الباطن اجتياحا، فعوض أن يملأ المرء نفسه بإرادة النجاح والصلاح، يملأها ببذور الفشل والطلاح.

"إن ذبذبات الفشل تمر من عقل إلى آخر بسرعة كبيرة، والشخص الذى لا يكف عن الحديث معك عن الجرائم وعن الإحباطات وعن الأوضاع البائسة التى

لن تتحسن سيجعلك بعد لحظات تفكر بنفس تفكيره وستجد سحابة من الكآبة والحزن تجتاحك دون أن تدرى لماذا. والحقيقة الثابتة أن المؤثرات السلبية تترك أثرا هداما فى النفس لا مناص منه سوى الهروب منه وكأنه مرض خطير ومعدٍ".

بين الفشل والنجاح.. عامل الوقت

ولجعل الفشل قنطرة نحو النجاح، ينبغى على الفاشل - فى أى مجال كان وفى أى عمل - أن يحول أسباب الفشل ذاتها إلى عوامل دفع ودعم لبلوغ أهدافه وغاياته وتحقيق النجاح المنشود؛ ومن ضمن هذه العوامل الهامة:

عامل الوقت:

فالوقت قد يكون من بين أبرز الأسباب التى تفضى بالشخص إلى الفشل الذريع فى عمله أو تحقيق مشاريعه أو تربية أبنائه أو تدبير كافة شؤون حياته.لكنه أيضا يمكن جعله من بين أعظم أسباب

النجاح إن تم استثماره واستغلاله على الوجه المطلوب.

عمارة الوقت

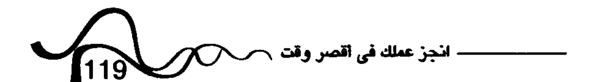
وعوامل تضييع الوقت المفضية إلى الفشل تعزى بشكل أساسى إلى عدم وجود أهداف أو خطط محددة، فيخبط الإنسان خبط عشواء ولا يدرى ما هى غاياته فى الحياة؛ سواء أهدافه على المستوى الشخصى أو على المستوى العملى، أو من خلال علاقاته الأفقية والعمودية مع محيطه القريب والبعيد، فيلزم عمارة الوقت، والعمارة تعنى بمفهومها الشامل إدارة الوقت وتدبيره بطريقة محكمة تستخدم الوسائل الممكنة والمشروعة فى سبيل تحقيق وإنجاز الأهداف الطيبة والغايات المثمرة والمفيدة للفرد والجماعة.

وعمارة الوقت تنطلق بدءا من وضع الأسئلة من قبيل: ما الهدف الرئيس فى الحياة؟ وما الهدف

الأول؟ وهل من الممكن أن أحقق أهدافى؟ وماهى الوسائل التى تخول لى إنجاز غاياتى وأهدافى؟، فيتم قياسها على الجدولة الزمنية مع الابتعاد الكلى عن التسويف والتماطل والتأخير، وهى سمات تجعل من الناجح فاشلا ومن كل شىء إيجابى أمرا سلبيا لا محالة. ومع تحديد كل هذه الأولويات الضرورية من تعيين الأهداف والوسائل والجدولة الزمنية، ينبغى أيضا أن يكون المرء قادرا على امتلاك مرونة تجعله يتعامل مع صياغة الهدف وتحديد الوسيلة وضبط الزمن المناسب والكافى (مدى قصير أو مدى متوسط أو مدى بعيد) بفاعلية ونجاعة تعطيه إمكانية التقديم أو التأخير

المماطلة:

وهناك سبب آخر لا يقل خطورة فى إدخال بذور الفشل فى كل عمل يقوم به الإنسان، وهو داء المماطلة والتسويف؛ ويعرف المختصون المماطلة بأنها



قيام بمهمة ذات أولوية منخفضة بدلا من إنجاز المهمة ذات الأولوية الرئيسية، وهى أيضا الرغبة الكامنة فى النفس لتأجيل القيام بالمهام والأعمال والمشاريع من خلال تقديم الأعذار واختلاقها وتبرير التأخير ورفض الإقدام على أعمال معينة أو رفض فرص وظيفية أو ترقيات مستحقة أو تغيير محيط العمل. ويمكن علاج المماطلة بتفادى السلوكات التى تولدها؛ ومن ضمنها نجد ترك العنان للتفكير مثل استرجاع ذكريات جميلة أو التفكير فى التقدير الذى سيلاقيه العمل بعد إنجازه، كما يمكن محاربة عوائق أخرى من قبيل تجنب تصرفات خاطئة: الغرق فى مكالمات هاتفية لا حد لها، والثرثرة فى ما لا ينفع، أو غيره.

تحديد الهدف نصف النجاح:

إن أعظم سبب للفشل يظل ملتصقا بعدم تحديد هدف الإنسان فى الحياة؛ وكثيرا ما يعيش بعض

الناس أيامهم بدون هدف يضعونه لتحقيقه ولا غاية يتصورونها لأنفسهم، فيتيهون فى صحراء الحياة بلا وصلة ترشدهم ولا مرفأ أمان يسعون لبلوغه، وعلى أنقاض هذا الوضع يتشكل الفشل شيئا فشيئا.. ولتحقيق أمنية النجاح، وجب أن يحدد المسلم هدفه فى الحياة، أو أهدافا كثيرة، ويمكنه تحديد هدف له ولأسرته فى بيته، وهدف أو أهداف فى مجال عمله وشغله، وهدف آخر فى مسار تعليمه، أو فى مجالات وميادين كثيرة أخر، وعدم وضع المرء لتصور واضح لهدفه فى الحياة يعيقه عن التحرك بطلاقة وعزم وثبات. والكثيرون جدا يسيرون فى الحياة هكذا - كما يقول عبد الواحد ستيتو - برتابة، بروتين، بلا هدف، يتركون أمواج الحياة تقود مركبهم دون أن يحاولوا استعمال الأشرعة للتحكم فى اتجاهه. حياتهم اليوم هى نفسها قبل سنوات، لا نقلات مادية ولا معنوية، لا دفقات طموح ولا غيرها. والمشكلة أن إجابات الفاشلين على سؤال: ما هدفك؟ مثيرة

ومخيبة للآمال. وهى: لا أعرف. إن عدم وجود هدف فى الحياة هو كارثة حقيقية..".

ويصف أخصائيو المهارات والتنمية الذاتية الذى لا هدف له فى الحياة مثل " لاعب تم وضعه فى الملعب دون شباك يسجل فيها". ويعتبرون أنه بمجرد أن يحدد الإنسان أهدافه يكون قد نبه نظام التنشيط الشبكى، حيث يصبح هذا الجزء من المخ مثل المغناطيس، يعمل على اجتذاب أى معلومة، أو ينتهز أى فرصة يمكن أن تساعد الشخص على تحقيق أهدافه بسرعة أكبر".

ولعل أعظم مثال يمكن أن نسوقه فى هذا الباب لمن يحدد هدفه فى الحياة، فتهون دونه العظام، وتسهل الصعاب، وتتذلل العقبات، هو موقف الرسول ﷺ لكفار قريش رادا محاولة إغرائه وتحويل وجهته عن الهدف الذى جاء من أجله وهو نشر دعوته المباركة وتبليغ الوحى عن الله تعالى ومحاربة الشرك والظلم، غير أنه ﷺ ثبت ثباتا عجيبا، فلم يتزحزح عن هدفه الواضح والساطع قيد أنملة.

ويبرز علماء النفس الفروق الشاسعة بين تفكير شخص يريد النجاح وآخر يريد الفشل:

فالذى يريد النجاح:

- يلتزم بتعهداته.
- يدرس المشاكل التى تواجهه جيداً.
- يحترم غيره من المتفوقين ويسعى للتعلم منهم.
- يعرف متى تكون المواجهة ومتى تقبل الحلول الوسط.
- يشعر بالمسؤولية حتى خارج نطاق دائرته.
- لا يتهيب كثيراً من الإخفاق أو الخسارة.
- قنوع ويسعى نحو الأفضل.
- يفضل احترام الناس لمواقفه على حبهم لشخصه وإن كان يسعى لتحقيق كليهما.
- يعترف بأخطائه إن أخطأ.

- يعبر عن اعتذاره بتصحيح الخطأ.

- دؤوب فى عمله ويوفّر الوقت.

- يتحرك بخطى محسوبة.

- يتمتع بثقة فى النفس تجعله دمثاً.

- يوضح الأمور ويفسرها.

- يبحث عن سبل أفضل للعمل.

أما الذى يريد الفشل فـ:

- يُطلق الوعود جزافاً.

- يلف ويدور حول المشكلة ولا يواجهها.

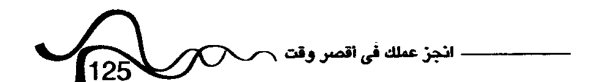
- يمقت الناجحين ويترصد مثالبهم.

- يرضى بالحلول الوسط فى الأمور الأساسية ويواجه فى الأمور الفرعية التى لا تستحق المواجهة.

- لا يهتم إلا بمحيط عمله الضيق فقط.

- يتوجّس فى قرارة نفسه من النجاح.

- يتبجح بأن هناك من هم أسوأ منه حالاً بكثير.
- يسعى لاكتساب محبة الناس لشخصه أكثر من إعجابهم بمواقفه ومستعد أن يتحمل بعض الازدراء ثمناً لذلك.
- يتنكر للخطأ قائلاً: هذه ليست غلطتى أنا.
- يعتذر ثم يعيد ارتكاب نفس الخطأ.
- كسول ومضيع للوقت.
- يتحرك بسرعتين فقط: سرعة جنونية وأخرى بطيئة جداً.
- يفتقر إلى الدماثة، فهو إما أن يكون خنوعاً وإما مستبداً على التوالى.
- يغلف الأمور ويشوشها.
- يتحفز للكلام بلا هوادة.
- مقلد، ويتبع الروتين باستمرار.
- بليد ومثبط للعزائم.



ويقدم خبراء علم النفس الاجتماعى أيضا نصائح إلى كل فاشل يحبو جاهدا نحو سبيل النجاح فى الحياة:

- كما لك حق التنفس وحق الارتواء وحق الملبس والمسكن، فإن لك الحق أن يكون لك دور فى الحياة، وإصرارك على أداء هذا الدور هو الذى يجعلك قادراً على تحقيقه..

- والخطوة الأولى فى قطع طريق طويل لا تختلف عن الخطوة الأخيرة، إلا فى أن صاحبها يكون فى البداية على شك من أمره، بينما يكون على يقين منه فى النهاية..

- من نعم الله تعالى على البشرية، أن الممكنات أكثر من المستحيلات، وأن كل أمر مستحيل يحيط به ألف أمر ممكن..

- القصور المبنية على الرمال، سرعان ما تدمرها الرياح والمياه، كذلك النجاحات قصيرة الأمد..

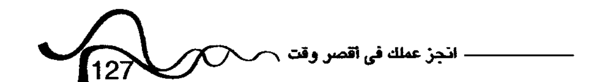
- جرب ما لم يجربه غيرك، ولك امتياز ما تصل إليه من النتائج..

- المطلوب أن تكون مرناً حتى مع خططك كما هو مطلوب فى تعاملك مع نفسك، فأداة التخطيط الخاصة بك يجب أن تكون خادمة لك، لا سيدة عليك..

- المحاسبة لا تعنى المحاكمة، ولذلك فهى ليست من أجل إصدار أحكام إدانة أو براءة، وإنما هى من أجل تحسين العمل وتطويره، ولكن حاسب نفسك بتجرد، لتتجنب محاسبة الآخرين لك بانحياز.

وكثيرا ما سمعنا قصصا لبعض النابغين فى مجالاتهم الذين حُكم عليهم بالفشل، وبعد ذلك نجحوا نجاحا أبهر العقول:

"هنرى فورد" أفلس خمس مرات قبل أن ينجح أخيرا وينشأ شركة فورد للسيارات، التى تملأ العالم



بسياراتها الفخمة، وهذا "والت ديزنى" تم فصله من عمله كمحرر فى إحدى الجرائد، لافتقاره إلى الأفكار الجديدة، وقد أفلس عدة مرات قبل إنشائه لعالم الأطفال والرسوم "الكارتونية" الشهيرة فى العالم بأسره..

أما معلم "توماس أديسون" مخترع الكهرباء، فقد قال عنه معلمه فى صباه أنه أغبى من أن يتعلم أى شىء، وتوماس أديسون نفسه قد اخترع ١٥٠٠ اختراع فاشل، قبل أن ينجح ويخترع الكهرباء، والكاتب المعروف "لوى تولستوى" مؤلف كتاب "الحرب والسلام" طرد من الجامعة، ووصف بأنه غير قابل للتعلم..

هذه النماذج كلها وغيرها نجحت، بعد أن صدر حكم الآخرين عليها بالفشل، غير أنها استوفت شروط النجاح التى يمكن استخلاصها من تحويل أسباب الفشل إلى دوافع للنجاح والتفوق..

كيف يعد الأنسان نفسه قبل أن يهاجمه الألم النفسى على ما قد يلاقيه من النوائب؟

إننا نلخص ذلك فيما يلى:

اولا: عود نفسك على مجابهة المواقف الصعبة، وهذا ما يعرف عند العرب بالأخشوشان، فالواقع أن اولئك الذين نشأوا فى حياتهم وهم فى عزلة عن مواقف الحياة الخشنة، قلما يستطيعون تحمل الآم الحياة وأحزانها، فكلما كان الشخص أكثر تعودا على مجابهة صعاب الحياة، كان بالتالى أكثر قدرة على تحمل آلامها وهضم احزانها عندما يجد الجد، وعندما تقلب له الحياة ظهر المجن.

ثانيا: التواجد مع أصحاب الأحزان ومواساتهم فى آلامهم وأحزانهم، ذلك ان اعتياد تلك المواقف يعطى المرء منعة بإزائها، فإذا ما انخرط هو شخصيا فى موقف حزين يدعو إلى الحزن، فإن خبراته السابقة فى

المواقف المتباينة تفيده إلى حد بعيد فى مجابهة الموقف المؤلم نفسيا، ذلك إنك فى موقفك من الحزانى تنظر الى حالتهم بنظرة موضوعية، بينما هم ينظرون إليها من زاوية ذاتية، فعندما ياتى دورك فى موقف محزن أو مؤلم، فإنك تجد نفسك قد أعتدت على الموقف الموضوعى الذى سبق لك التلبس به وأتخذته مع غيرك.

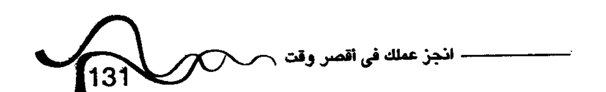
ثالثا: قراءة القصص التراجيدية وتأمل الكتابات التى تعرض للموت والأحزان ونحوها، فالواقع أن العيش فى إطار تلك القصص أو تأمل تلك الكتابات التراجيدية لما يكسب المرء خبرة نفسية فى مجابهة المواقف المحزنة التى تصادفه فعلا فى الحياة وتساعده على هضمها بطريقة سليمة.

رابعا: عبر عن إنفعالاتك التعبير الطبيعى بغير مبالغة وبغير قمع لمشاعرك، فمن الخطأ أن يمنع المرء نفسه من التعبير عن أحزانه بالدموع، أو عن الآمه بالأنين، فإعطاء المرء نفسه فرصة التعبير السوى عما يدور بخله من إنفعالات هائجة، لما

يخـفـف عنه تلك الآلام والأحـزان، أمـا القـمـع فـإنه يسـبب الحسـرة ويطبع عـلامـات الحـزن حـتى الممات على مـلامح الشخص، ومـن جـهـة أخـرى فـأن تهـيـيج المشـاعر أو المبالـغة فى التعبيـر عمـا يعتمل فى القلب يشـبـه إثارة الجلد المتـقـيـد بالهـرش والحك، فـذلك الهرش أوالحك يؤدى الى زيادة الأكال والتهيج.

خـامسـا: إقـرأ فـى علم النفس وتفـقـه إفـاق النفس الإنسـانيـة وكـيف ينفـعل الإنسـان وكـيف يعـبـر عن إنفعـالاته، فكلمـا وقفت على حقيقـة نفسك كإنسـان، كنت بـالتـالى أكثـر قـدرة على مـجـابهـة مـواقف الحـيـاة الصـعـبـة بما تحـمله من الآم وأحـزان، ولكن عليك أن تساند قراءاتك فى علم النفس بما يتسنى لك اكتشافه عن طريق تأمـلاتك الشـخصـيـة، فعليك بـالتامل لأن مـا تسـتطيـع اكـتـشـافـه بالتـامل قـد يفـوق فى الغـالب مـا تستطيع أكتشافه فيما تقوم بقرأته من كتب.

فـالحكمـة فى مـجـابهـة مـواقف الحـيـاة وهضم أحـزانها لا تتـأتى بحفظ المعلومـات الواردة بـالكتب، بل



تتأتى عما يصير من لحم فكرك الشخصى، أجعل من المادة التى نقرأها فى كتب علم النفس مادة أو نقطة انطلاق لتاملاتك الشخصية، ولكن يجب أن تنظم تأملاتك واستعن فى ذلك بتسجيلها وما سوف تتأمله فى اليوم التالى، والواقع أن تذرعك بالتأمل سوف لا يساعدك على هضم الآم الحياة وأحزانها فحسب، بل أنه سوف يعمل أيضا على توسيع أفقك وعلى تفتيق ذهنك وكشف ما تتضمنه الحياة من أسرار.

التفكير الجيد لحل المشكلات

يقول تشارلز ليزنج:

(إن المشكلة حين ندون تفاصيلها نكون قد حصلنا على نصف حلها).

ولا يخلو طريق إدارة الذات من عقبات..وهنا تبدو أهمية التفكير الجاد بصفاته الأربع:

١ ـ الواقعية

٢ ـ الإتزان

٣ ـ الإيجابية

٤ ـ المنطقية

وبإضافة نسبة الـ ٢٪ الخاصة بالأبداع يمكنك الإجابة عن هذه الأسئلة:

١ ـ ما هى المشكلة بالتحديد؟

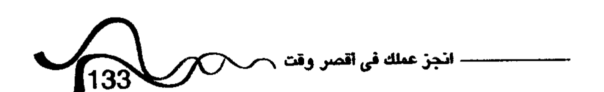
٢ ـ ما هى الحلول المقترحة لحلها؟

٣ ـ ما هو الحل الأمثل؟

أولا: فهم المشكلة

يشعر الإنسان أحيانا بصداع فيأخذ مسكنا، ليذهب ألم الصداع، هل حل المشكلة؟

لا.. لأن هذا الشخص تعامل مع أعراض المشكلة، وليس مع المشكلة ذاتها، فالصداع معناه أن هناك خللا فى الجسم، وهذه هى المشكلة، فلابد فى البداية من فهم المشكلة الذى يتكون من خطوات:



١ ـ الشعور بأن هناك مشكلة:

وهى من أهم الخطوات، حيث أن الناس ينقسمون أمام المشاكل إلى نوعين أحدهما تجده دائما يكرر لا توجد مشكلة، ونوع آخر تجده يكرر عند كل موقف (مشكلة!!!).. وكثير من الشباب يقفون عند هذه الخطوة، وعندما يشعرون المشكلة يحدث التوتر الذى يحتاج وبسرعة إلى ما يزيله... فتجدهم يقبلون أول فكرة تعرض عليهم للحل.

أقول لكم:

ـ احذروا أن تسجنوا أنفسكم فى سجن التجارب الفاشلة.

ـ احذروا التوتر الذى يؤدى إلى الغضب، فإنه سيمنعكم أن تنتقلوا إلى الخطوة التالية من خطوات حل المشكلات (جمع المعلومات).

ـ احذروا الإحباط فإنه قعر البئر، حيث لا ضوء، ولا هواء ولا حل.

- احذروا المثالية فإن التطلع إلى الكمال بداية الفشل واقبلوا عطاء إمكانياتكم.

- احذروا التسويف..فإن مشكلة اليوم قد تصبح عشر مشاكل غدا.

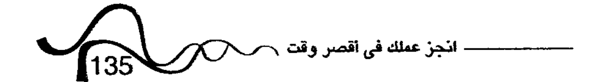
- احذروا أن تفتحوا كل المشكلات مرة واحدة، وعليكم بأغلفة الأولويات المرقمة جيدا... افتحوها بالترتيب.

٢ - جمع البيانات حول هذه المشكلة:

وذلك بوضع ما سماه علماء الإدارة check list حوال مكان المشكلة، وزمان المشكلة، والأشخاص المتعلقة بهم المشكلة... إلخ.

استخدم مهارات التفكير الجاد..واستمع من جميع الأطراف لابد أن تكون راضيا عن بياناتك قبل البدء فى الحل.

٣ - صياغة المشكلة وتعريفها.



ثانيا: إقتراح الحلول الممكنة

وذلك من خلال البيانات التى جمعت حول المشكلة فأى تعريف للمشكلة قبل جمع البيانات سيتضح لك الجزء الذى تسميه مشكلة من الحالة التى بين يديك، قبل جمع البيانات كانت المشكلة بلا حل واضح، ولكن بعد جمع البيانات تعرفت على إمكانياتك، وعرفت إمكانيات بيئتك...

ووجدت أكثر من حل وأصبحت المشكلة هى إختيار أحد هذه الحلول.

ولاحظ:

(أ) كلما وضعت حلولا أكثر كان تحقيق الهدف أفضل.

(ب) استحدث حلولا جديدة، ولا تستخدم نفس الحلول السابقة لمشاكل مشابهة.

(ج) لا تستخدم حلا، لأنه الأسهل والأسرع.

(د) لا تستخدم حلولا نظرية، وضع أمامك أساسيات عامة.

(هـ) إياك وحلا يؤدى إلى مشكلة جديدة.

ثالثا: الحل المثالى

١ ـ تقييم الحلول المقترحة

لأختيار الجل المثالى تراعى بعض الإعتبارات:

(أ) التمهل وحساب الأعباء قبل الإستبعاد.

(ب) كمال المعلومات ودقتها يؤدى إلى حسن الأختيار.

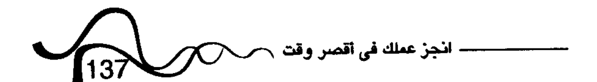
(ج) التنبؤ بالنتائج المترتبة على تطبيق كل بديل تعطى مراجعة أفضل للاختيار.

٢ ـ تنفيذ الحل المقترح:

وخطوات التنفيذ هى:

١ ـ تحديد أكفأ الأشخاص... من؟

٢ ـ تحديد المدى الزمنى... متى؟



٣ ـ تحديد الكلفة المادية..كم؟

٤ ـ تحديد المكان..أين؟

٥ ـ تحديد المكان..أين؟

٦ ـ متابعة تنفيذ الحل..كيف؟

تعزيـز الثقـة

هناك ثلاثة أنواع عـامـة من السلوك: السلوك العـدوانى، والسلوك السلبى، والسلوك الحـاسم. والأشخاص الواثقون يمكن أن:

ـ يستخدموا الأنواع الثلاثة من السلوك.

ـ يختاروا سلوكاً شاملاً يناسب شخصيتهم وأسلوب حياتهم.

ـ يطبقوا الأسلوب الملائم الذى يناسب كل موقف فردى أو علاقة فردية.

يميل الأشخاص الذين تنقصهم الثقة بالذات الى استخدام نطاق ضيق أكثر مما ينبغى من السلوكيات

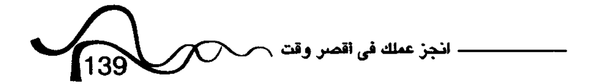
كما أنهم يعجزون عن التفريق بين هذه الأساليب الثلاثة بوضوح، مما يؤدى الى عدم فعالية ما يقولون وما يفعلون.

ويمكن، بطبيعة الحال، أن تكيف سلوكك بحيث يتناسب مع رغبات واحتياجات الآخرين، مثل عائلتك أو رئيسك.

وفى الحالات الأخرى من عملنا، قد تحدد أهداف وقيم الآخرين نوع السلوك المناسب بشكل كبير.

على سبيل المثال، قد لاتتوقع الشركة التى تعمل بها أن يتسم البائعون بها بالسلبية، وأن تميز السكرتارية بالعدوانية، أو بأن يتسم عمال النظافة بها بالحسم وبالمثل، وكعميل لدى هذه الشركة قد لاتتوقع أن تصادف محامياً سلبياً أو نادلاً عدوانياً.

قد لاتستهويك هذه الأدوار والتوقعات المقبولة، وقد ترغب فى عمل بعض التغييرات، ولكن على



المدى القصير قد تضطر الى العمل من الواقع اليوم إذا كنت ترغب، على سبيل المثال، فى أن تحتفظ بوظيفتك.

وكأشخاص واثقين، علينا أن نراجع قواعد العلاقات، فربما كانت هذه العلاقات بحاجة الى التجديد.

طريق آخر للنجاح

جرب العالم أديسون مايزيد على الألف محاولة فى اختراع الإضاءة، ولكنه فشل، فجاءه أحد الصحفيين ساخراً منه ومستغرباً إصراره على مواصلة المحاولات، فسأله عندما كان فى منتصف الطريق (لقد جربت مايزيد على الخمسمائة محاولة ولم تنجح، أما هذا الفشل دافعاً لك لتترك محاولاتك؟).

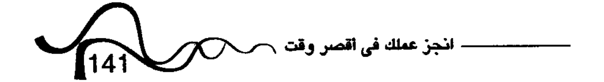
فرد عليه أديسون: (لم أفشل، ولكننى تعلمت ٥٠٠ محاولة خاطئة للوصول الى الإضاءة).

بعد هذه المقابلة واصل الطريق حتى تجاوز الألف محاولة، ثم نجح أخيراً فى أكبر اختراع فى عالمنا المعاصر.

ماأكثر الذين يبدأون بعض المشاريع، ولكنهم يتوقفون عند أول إخفاق، ويدخلون فى دوامة الشعور بالإحباط واليأس من النجاح، سواء فى عالم التجارة، أو الصحافة، أو العلاقات الاجتماعية، أو العمل الخيرى، وغيرها من المجالات.

يقول توم بيترز فى كتابه الجديد (الإدارة المتحررة نهاية الهرم الإدارى فى التسعينيات)، (اكثر من محاولاتك الفاشلة، كلما فشلت أكثر كلما اقترب النجاح).

■■■



انطلق
فى الحياة..!

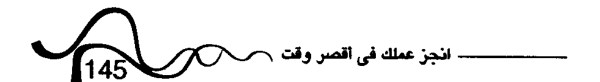


كتب الدكتور بيتر ستاينكرون يقول:

ـ أعتقد أنه لاسعادة حقيقية للإنسان إلا بالكسل..

قد يبدو هذا القول تهكماً، ولكن ما أكثر ما فيه من الحقيقة، فإن الإنسان الذى يقضى حياته فى عمل متواصل، لايتوقف عن ذلك إلا ريثما يزدرد لقيمات تقيم أوده، أو لأن سلطان النعاس غلبه على امره، لايمكن أن يكون إنساناً سعيداً فى حقيقة الأمر واذا كان لايشعر بالتعاسة، فلأنه لم يتسع له الوقت ليسأل نفسه، أو ليعرف طعم الحياة.

ولتعلم أنه اذا لم يتسع أمامك الوقت ساعات كل يوم تشعر فيها أن غير مطالب بشىء على الاطلاق،



فتستطيع ان تستلقى، أو تتمشى، أو تقرأ، أو تذهب الى السينما.. إذا لم يتسع الوقت ساعات كل يوم لتفعل هذا كما تشاء، فأنت إنسان غير سعيد..

ومن سوء طالع الانسان، ان الفترة الاولى من حياته ومنذ فجر شبابه، بمعنى اصح، لاتسمح له بذلك كما يشاء ويريد.. فان مطالب العيش، والطموح الى بناء المستقبل، لاتترك للإنسان وقتاً للكسل.

واذا تركت له بعض الوقت، فان دماء الشباب الفوارة تجعله يشغله بما لايقل اجهاداً عن العمل.

فإذا انسلخ عهد الشباب، اصبحنا ارباب اسر وآباء أطفال، وكان علينا ان نفكر فى تأمين شيخوختنا، وتأمين اولادنا، ولذا ننهك فى العمل.

تطوير روح المثابرة لديك

توجد أربع خطوات بسيطة تقود إلى امتلاك عادة المثابرة وهى لا تدعو إلى كثير من الذكاء ولا إلى معرفة أو شهادة علمية محددة لكنها تحتاج إلى قليل

من الوقت أو الجهد، والخطوات الضرورية هى كالتالى:

١ ـ وجود هدف محدد يستند إلى رغبة مشتعلة لتحقيقه.

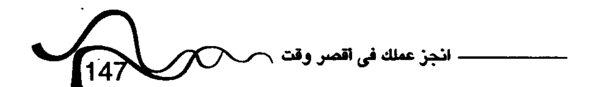
٢ ـ وجود خطة محددة يتم التعبير عنها بالتنفيذ والعمل المتواصلين.

٣ ـ توافر عقل لا يتأثر بالمؤثرات السلبية والمحبطة بما فيها الأقتراحات السلبية من قبل الأصدقاء والأقرباء والمعارف.

٤ ـ تحالف ودى مع شخص أو أكثر يشجعك على المتابعة فى تنفيذ خططك وأهدافك.

هذه الخطوات لأربع ضرورية للنجاح فى كل ميادين الحياة والهدف الإجمالى لمبادئ فلسفة هذا الكتاب هو أن تتمكن من جعل الخطوات عادة فى حياتك.

وهذه الخطوات هى التى تمكن الشخص من توجيه وضبط مصيره الإقتصادى، وهى الخطوات



التى تقود إلى حرية التفكير واستقلاليته، كما تقود إلى الغنى والثروة بكميات صغيرة أو كبيرة.

أيضا تقود الإنسان إلى السلطة والشهرة والإعتبار، وهى تضمن حصول الإختراقات الأيجابية وتحول الأحلام إلى واقع مادى ملموس وتقود أيضا إلى التغلب على الخوف وخيبة الأمل واللامبالاة، ويوجد مردود عال لكل أولئك الذين يتعلمون اتباع تلك الخطوات بحيث تعطى الحياة ما هو مطلوب منها.

تمسك بهدوءك.. تنجح

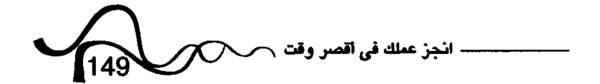
هناك علاقة عميقة بين الأعصاب وأعضاء الجسم ووظائفها المختلفة، فلو ادرك المرء قوة هذه العلاقة، لحافظ على هدوء أعصابه، ليعيش سليماً معافى.

ولكن الكثيرين يعتقدون أن الجهاز العصبى لايسيطر إلا على أعضاء الجسم الخارجية فقط، فلايتحكم إلا فى الحركة والمشى والكلام.

والحقيقة، أن الجهاز العصبى يتحكم بجميع الأعضاء والأجهزة الداخلية بما فيها القلب والأوعية الدموية، والجهاز الهضمى والتناسلى والبولى والرئتين.

ويجب أن يعلم المرء أن المؤثرات النفسية المختلفة مهما كانت بسيطة تؤثر فى وظائف كثير من أعضاء الجسم وإفرازات غدده الداخلية، فعند خوفه أو غضبه تزداد ضربات قلبه ويرتفع ضغط دمه وترتجف أطرافه، وكثيراً مايتصبب منه العرق، ويصاب كثير من الطلبة بغسهال أو ادرار فى البول قبيل دخول الامتحان، أما فى الفرح فينخفض ضغط الدم ويشعر الانسان بنشاط غريب وتزداد شهيته للأكل.

وقد أثبت الطب الحديث ان كثيراً من الأمراض العضوية كارتفاع ضغط الدم والذبحة الصدرية والبول السكرى وقرحات المعدة وتقلص القولون والربو والصداع تنشأ فى اكثر الاحيان من



الاضطرابات النفسية، وقد أمكن شفاء كثير من هذه الحالات بالعلاج النفسى بعد ان فشلت فيه جميع الوسائل الاخرى، وتظهر هذه الامراض أو بعضها فى الشخص المنطوى على نفسه ذى المزاج المرهف، إذا تعرض لصدمات نفسية شديدة ولم يتمكن من التغلب عليها، وحينئذ تتوتر أصابه فتضطرب وظائف جسمه وغالباً ما تتركز الأعراض فى عضو من جسمه، خصوصاً إذا كان عضواً ضعيفاً فى الاصل..

ولكى تعيش باعصاب سليمة يجب عليك ان تتجنى التفكير المستمر والعمل المتواصل ففن لنفسك كما لبدنك عليك حق، فعليك أن تتسى عملك بمجرد انتهائه، وان تخلد الى الراحة من اعمالك ومشاغلك كلما سنحت لك الفرصة وعليك ان تغتتم عطلة اخر الاسبوع والعطلات الصيفية لتحقيق ذلك.

ويجب ان تقضى هذه الفترات بعيداً عن محيط عملك، فى رحلات بعيدة أو رياضة نافعة، فإذا عدت الى عملك كنت هادىء البال نشيطاً، ويمكنك ان

تستلقى مدة كل يوم فى الفراش مسترخياً، فى هدوء، غير مفكر فى كل شىء، فتشعر بعدها براحة نفسية وبدنية.

واحذر الهم والغضب فهى اعد أعدائك، وعواقبها وخيمة، فالهم قاتل، ويجب عليك ان تتغلب عليه بإزالة اسبابه وبقوة ارادتك وايمانك، أما الغضب فتذرع له بالحلم وابدأ يومك بهدوء وابتسامة، وستجد ان ليس ثمة مايوجب الغضب فى اكثر الأحيان.

ويجب ان تتخذ قراراً معيناً فى كل موقف أو صعوبة تقابلك بعد روية وتبصر ووان تسعى لتحقيق هذا الهدف بصبر وجلد، واحذرالمواقف المعلقة وانصات الحلول فإنها تؤدى بك الى التفكير المستمر والقلق الشديد.

ولاتندم على شىء فات أو خسارة اصابتك، فلا فائدة من الندم، وليكن ذلك الموقف أو تلك الخسارة حافزاً قوياً يدفعك الى الامام، واعمل لدنياك كأنك

تعيش ابداً، واعمل لآخـرتك كأنك تموت غداً، وعش هادىء الاعصاب، تعش سليماً معافى.

حارب أفكارك السلبية

أنت وحـدك سـيـد أفكارك، وأنت وحـدك الذى يستطيع أن يتحكم فى نوعيتها، لاأحد ينوب عنك فى هذا الامـر، عندمـا تكون فى موقف صـعب وتردد فى نفـسك:"لن أقـدر أبدا أن أتغلب على مـخـاوفى" أو "نظرا لكثرة المرشحين لهذه الوظيفة، فسأفشل حتماً فى الحـصـول عليـهـا"، عندمـا تفكر بهذه الطريقـة، فإنك تغذى جهازك الداخلى بأفكار سلبية، من شأنها أن تؤثر سلبيا على سلوكك دون أن تشعر.

بينمـا إذا شـحنت جـهـازك الداخلى بتـصـورات إيجابية، فإنها ستصلح شيئاً فشيئاً عاداتك السيئة وتؤثر إيجابياً على حياتك اليومية.

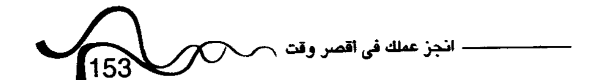
كلمـا فكرت فـى النجـاح كلمـا توفـرت لـك فـرص النجاح أكثر.

يقول علماء النفس:"كل فكرة تبقى فى الذهن طويلاً تميل الى التحقق فى الواقع".وهذا مايفسر فعالية الإيحاء الذاتى، ويمكننا التثبت بسهولة من صحة هذه القاعدة فى المجال الطبى:فكل الأطباء يؤكدون أن أى مريض، ولو كان مرضه خطيراً، مقتنع بقرب شفائه، له فعلاً حظ أكبر فى الشفاء من غيره.

ماذا يمكن أن يحدث أسوأ مما حدث؟

عندما تستعد لاجتياز عقبة ما ولاتستطيع السيطرة على مخاوفك وقلقك، تفكر فى أسوأ مايمكن أن يحدث، ثم قل فى نفسك بإعتقاد جازم:"على كل حال مهما حصل، فإن الحدث لن يكون أسوأ مما تصورت".

بتكرار هذا التأمل عدة مرات، ستلاحظ بالفعل أن قلقلك وانشغال بالك سينقص بنسبة ملحوظة، ليعوض بنوع من الانشراح، لنضرب مثالين على هذا:



ـ شخص مدعو لمحادثة مع مدير شركة، يكاد قلبه ينخلع من شدة الاضطراب، مع أن أسوأ شىء يمكن أن يحصل له هو ألا يقبل ليشغل المنصب الشاغر. وما الضرر فى ذلك؟ سيعود ببساطة الى الوضع الذى كان عليه قبل أن يقدم مطلبه، وطبعاً، هذا ليس نهاية العالم!

ـ أنت تتأهب لإلقاء محاضرة فى الفصل، وإذا بكل جسمك يرتعد من الخوف.فقط، فكرة الحديث لبضع دقائق أمام كل زملائك تملأ صدرك رعباً على انفعالاتك وترتيب أفكارك، لكن بعد بضع لحظات فقط، يعود كل شىء لسيره الطبيعى، ثم إنك لست اول ولاآخر شخص يصاب بالرهبة.حتى أستاذك وزملاؤك تعرضوا لهذا الانفعال يوماً ما، وكذلك كان الحال بالنسبة الى كل خطيب جيد فى بدايته، فما الغريب أن تشعر به أنت أيضاً؟

حارب المقولات الهدامة

لنأخذ مثالاً: ابنك الصغير خرج فى المساء مع صديق له لمشاهدة فيلم دون طلب الإذن منك؟

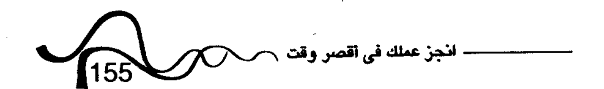
عند رجوعه، لا توبخه بجمل هدامة من نوع:"أنت ابن عـاق، لن أسـمح لك ابداً بالخـروج بعـد الذى فـعلت"، بل اتركـه يرتاح، ثم فى الغـد حـدثه بهـدوء:"بلال، أفـهم جـيداً أنك بعـد أسبـوع مـرهق بالدراسـة تود أن تروح عن نفسك قليلاً، لكن، لم لم تخبرنى بخروجك البارحة؟ لقد كنت أنوى أن نذهب سويا لزيارة أبناء عمك".

تعلم، إذاً فى حياتك اليومية: أن تشر، أن تشـجع، وأن تعاتب أيضاً، لكن باستعمال جمل بناءة.

حدد هدفك الصحيح

لتحقيق رغباتك وبسرعة عليك ان تمارس تصور هذه الأهداف، كن ايجابياً ومـتفائلاً بتحـقيق هذه الأهداف.

إن كل مـاترغب وتطمح بتحـقيقـه باسـتطاعـتك الحصـول عليـه وذلك بأمـرك وايحـائك الى عـقلك الباطن.



العقل الباطن بإمكانه جلب وتحقيق هذه الأهداف مادية كانت أم معنوية، لكن أول خطوة يجب اتباعها هى تحديد الهدف.

فإذا كان هدفك هو الصحة الجيدة والشباب الدائم وقهر الشخوخة والعيش متمتعاً بالجسم السليم والعقل السليم عليك إلا ان تتسلح بالمعرفة الصحيحة للجسم - وظائف اعضائه والعقل وقوته ومستوياته من عقل واعى وعقل باطن - والغذاء وخصائصه وتناوله بصورة متوازية، وتجنب الارهاق والتوتر.

تذكر أن عمرك ليس فترة من الحياة والزمن - بل طريقة تفكيرك، وان تفكيرك يؤثر على جسمك ايجابياً شباب دائم وصحة وحيوية أو سلبياً مرضاً وهرم.

فالشباب، الشباب الخالد حالة عقلية ذهنية، الشباب جذوره فى اللانهاية، ولا يشيخ ويعجز الإنسان إلا بمنع روحه من الانطلاق وسيطرة الخوف

والحسد والغضب والتعصب والشك والعواطف الهدامة بدل الاتجاه الايجابى من أما وتفاؤل وحب وتسامح وفهم وشجاعة وحماس.

فكر كل يوم من حياتك أنك تنمو شاباً صحيحاً ومعافى، انه تحسين كبير أنك ستكون شاباً بصحة جيدة وعافية حتى عندما يصبح عمرك أكثر من مائة.

فالبقاء شاباً فن، وسر هذا الفن فى الغذاء المتوازن، العيش الصحيح بعدم مخالفة قوانين الطبيعة، والاتجاه الصحيح للعقل والتفكير.

الإراة تنسب وتخص العقل الواعى، وبالارادة تستطيع أن تضبط بدرجة كبيرة مايسجله العقل الباطن، وكم مدى التأثير المسجل عليه، هذا أمر مهم وذلك لأنه بإرادتك تستطيع السيطرة على مايدخل الى عقلك الباطن، وتستطيع السيطرة على مايخرجه العقل الباطن من داخله، وعندما تجمع طاقة وسعة العقل الواعى والعقل الباطن فانك تحصل على انجازات غير محدودة.

■■■

